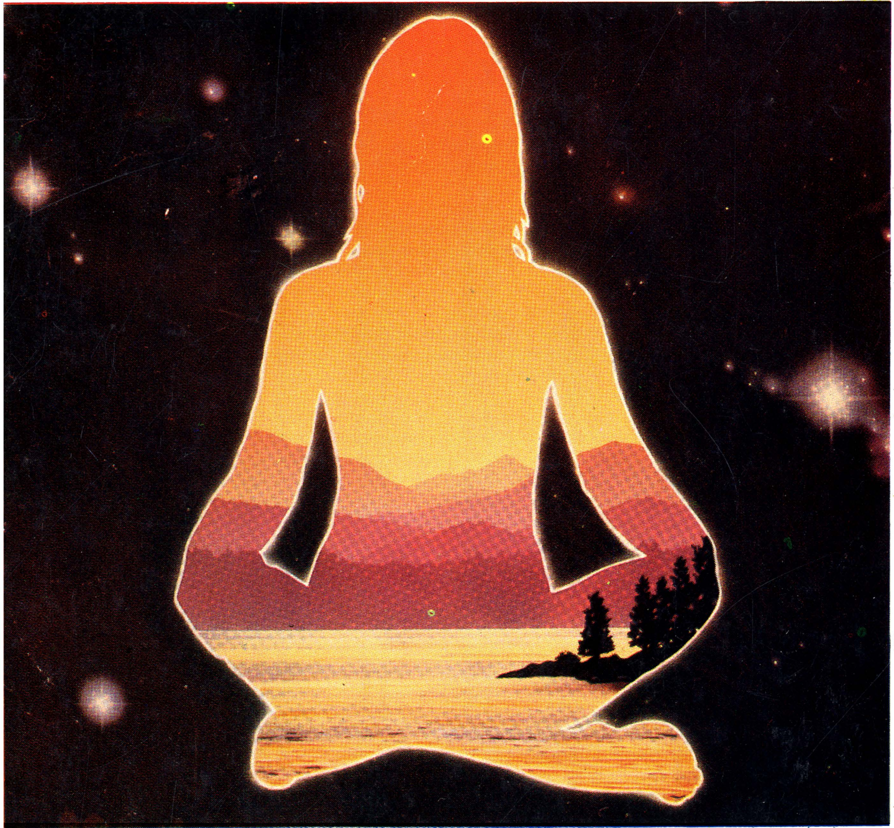
نعومي همفري

التأمّل الباطني

تنوع

كيفيّة استخدام التأمّل الباطني كقوة فعّالة لتحقيق الذات



ترجمة البروفسور
فارس ضاهر

دار الجليل

■ التأمل الباطني
■ تأليف : نعومي همفري
■ ترجمة : فارس متري ضاهر
■ الطبعة الأولى ــ دمشق ١٩٩١ م
■ الناشر : دار الجليل للطباعة والنشر والتوزيع
دمشق ــ ص . ب ٤٦٤٨ ــ هاتف ٤١٥٠٨٩

■ ١٠٠٠ / ١٩٩١ م

نعومي همفري

التأمّل الباطني

دار الجليل

المقدمــة

لقد ألفت هذا الكتاب كي يكون سهلاً وعملياً في آن واحد . كذلك توخيت الصفة نفسهـا بخصوص موضوع التأمـل . يجب أن يكـون اختباريـاً . لا يقدم الكتاب واجبات الطاعة لنظام معين ولكنه يهدف إلى إظهار المبادىء الكونية التي ترتكز عليها حالة التأمل . إنه يدعو الأشخاص الذين يتقيدون بإيمان ما ، كذلك الأشخـاص الذيـن لا يتقيـدون بطائفـة دينيـة محددة ... جميعهـم مدعوون إلى العمل خلال تمارين عمليـة والمساهمة في التجربـة الباطنيـة المتعلقـة بالذات . يهدف الكتاب إلى إثارة اهتمامك وحب الإطلاع الفكري . إنه يقدم لك التجارب التي تتسم باللطف والإشراق وبحيث توحي لك حالة مستقبلية خاصة بك . يدوم التأمل مدى الحياة ، ولا ينتهي مع نهاية الكتاب . بالأحرى فلتكن هذه النهاية ... البداية .

المدخل

يناهز عمر التأمل كطريقة حياتية ، الآلاف من السنين . إننا نجد التأمل العملي في حضارات الصين القديمة وفي حضارات الهند وافريقيا وفي الثقافة الفتية الأوروبية . نجد التأمل في معظم الأديان البوذية والهندوسية والنصرانية والاسلامية .

لا نستطيع تحديد نقطة البداية ولا الشكل الذي اتخذته أصلاً . جاز القول بأن التأمل ينبعث حالياً في الغرب ، بشكل ملحوظ . وكانت كلمة التأمل في عام ١٩٨٠ أليفة للمفهوم العملي بالنسبة لكل شخص حتى ولو كان التأمل الفعلي غير وارد فعلاً . ومنذ سنوات معدودة ، كان مفهوم التأمل غير أليف بل كان مقتصراً على طائفة مختارة من العلماء . لذا يبدو هذا الانتشار الحالي مثيراً حقاً ، ذلك لأن التأمل هو نظام مسلكي ، قد تم نقله من جذوره الروحية . إنه يخص أصلاً الهيكل والدير أو المعتكف[١] . ومع ذلك لقد استمر في البقاء بعد انتقاله إلى العالم العلماني وظل يحيا بين الناس بصورة مدهشة . ويعتقد بأن شعبيته ناتجة عن هذا الملال الروحي الذي يسود أوقاتنا في هذا العصر بالذات .

أصبحت ممارسة التأمل العملية في وقتنا الحاضر منتشرة تماماً لم تعد مقتصرة على فئات محدودة من المتعبدين ، بل أصبحت قابلة للتعامل مع أي راغب للعلم .

هكذا انتشرت الدروس الاسبوعية والحلقات والصفوف المختلفة . أصبحت مادة التأمل تدرس في المدارس المسائية . أصبحت مادة شعبية . وبات الأطباء

(١) المعتكف : أي معتزل . «بالنسبة لحكيم من حكماء الهند» . اشرام .

يتصحون مرضاهم بممارسة التأمل اليومي وذلك لمعالجة حالات التوتر الإجهادي وحالات الجهد الانهاكي . وبات من الممكن مطالعة المقالات المختصة بالتأمل على صفحات المجلات الشعبية أو الاستماع إلى هذا الموضوع في مناقشة خاصة عبر جهاز الراديو أصبح التأمل الشغل الشاغل لاكثرية ساحقة من الناس . لا يقتصر التأمل على الشباب بل يتعداه إلى ربات البيوت ورجال الأعمال والمهنيين والمحترفين والعاطلين عن العمل على حد سواء . أصبحوا جميعاً قادرين على ممارسة تجربة التأمل معاً . هكذا باتت ممارسة التأمل مفتوحة لأي شخص يملك إرادة التعلم . تعود أسباب إظهار هذه الحركة في الغرب إلى هذا المزيج المعقد من الموقف المتبدل والأزمنة المتبدلة . لا نستطيع بالضبط تحديد مكان وزمان بداية انبعاث هذا التيار ولكن لا يصعب علينا تبرير هذا التعلق المميز لقد أصبحت وتيرة الحياة سريعة جداً ، وأصبحت متطلباتها سبباً لحالات التوتر الإجهادي الشديد بالإضافة إلى القيم القديمة العديدة التي سقطت من الحساب . بالإضافة إلى القيم القديمة العديدة التي سقطت من الحساب . فأصبح التأمل ضرورياً في هذه الحياة المحمومة والمتهالكة ، غير المستقرة والمصابة بالإنقسامات والاضطرابات . إن مادة التأمل صالحة اليوم كما كانت منذ آلاف السنين . إنها تضاهي أهمية في لندن كما في ختمندي . لقد كان انبعاثها في الستينات رمزاً للتحرر من العلاقات المادية الرتيبة والانعتاق إلى القيم الصوفية ... وانتشر مثل هذا الميل بوجه خاص بين الشبيبة ، واتسم هذا الانتشار بطابع الانتعاش والنشاط وكان انتشاراً صخّاباً ، هادفاً إلى التحرر من القيم المادية التي اعتنقها السابقون .

ولقد ولدت هذه الحركة بالتأكيد موجات عنيفة إذ أدت إلى تغيير حالة الجماعة الوجدانية . وبين الشعارات والتعابير المتطرفة برزت الحاجة إلى تحقيق نظام قيم ، جديد ومن خلال هذه المعمعة في الستينات برز مفهوم واقعي ومستقر بشكل أوضح . لقد نمت براعم الطفولة وترسخت الجذور . وانتقل المشعل من يد الجيل السابق إلى يد الجيل الجديد .

انتهت تلك الأيام المسكرة ولكن بقيت حياة التراث قائمة ، إنما ضمن إطار ضابط ورصين . لقد تلاشى التوهج الملتهب والتطرف أيضاً ، إنما بقيت **الروحية الباطنية الجوهرية حية ، إن المجتمع الذي تغيب عن باله الضالة المنشودة للمعنى وللمقصد هو مجتمع ميت من حيث الجوهر .**

لقد رحل العديد منهم والتجأ إلى البلاد الاسطورية في الهند وفي نيبال ، حاملا معه المناخ المميز ، الخاص بالستينات . آملاً في العثور على معلم صوفي في طريقه . ويبدو أن البعض من هؤلاء الرحل قد عثروا على معلمهم المنشود . لقد اكتشفوا طريقة حياتية جديدة بكل معنى الكلمة ، ومع اتجاه مختلف . واكتشفت الأغلبية منهم مادة التأمل كجزء لا يتجزأ من الحياة . وهناك قسم من المسافرين قد عاد وفي نفسه إيمان جديد ، وكنز قابل للمشاركة مع الآخرين . **وعاد فئة أخرى وقد أصيبت بخيبة الأمل إذ اتضح لها بأن الحياة الروحية لا يمكن اكتشافها في العالم الخارجي بل في داخله . وهناك فئة أخرى لم ترجع إطلاقاً .**

ـ لقد شهد هذا العصر تغييرات عديدة في التفكير والمعرفة انطلاقاً من المفاهيم العلمية والتقنية حتى المفاهيم السيكولوجية والميتافيزيقية ، لقد ترسخت السيكولوجية النامية كحركة صحيحة ، قائمة على الواقع لتحقيق القوة البشرية الممكنة ، لقد بدأنا بإدراك أهمية الاستكشاف الشخصي كوسيلة لتوليد عملية الخلق والإبداع والوصول إلى الموارد التي لم تستغل بعد .

ومن خلال العشرينات الأخيرة تم انتشار واسع لإدراكنا المتعلق بالرابطة القائمة بين العقل والمادة . لقد غيرت هذه الثورة مداركنا الحسية بشأن عدة تجارب حياتية . وساعدت على ترسيخ المقاربة الفلسفية المجموعية . المختصة بالصحة والعافية . لقد بدلت الاكتشافات الطبية في الوقت الحاضر مداركنا المختصة بالطرائق الآلية التي تولد الصحة الجيدة . كان يعتقد بأن النظام العصبي التلقائي موجود خارج السيطرة الوجدانية الواعية . ساد الاعتقاد الآن بأن هذا النظام العصبي متأثر بحالات عقلية خاصة . ليس المرض العقلي الجسماني خرافة . إنه يحدث كل يوم . يبدو بأن العقل يتمتع بقدرة خلق

الظروف التي تولد الصحة الجيدة أو الصحة المريضة .

ساد الاعتقاد الآن بأن الصحة السيكولوجية هي أساسية بالنسبة للعافية الجسمية .

إن مثل هذه الإنجازات تقودنا إلى اعتبار الفن القديم للتأمل كضوء جديد يظل فن التأمل الشكل الأقدم عهداً للتدرب الذهني ، في الوجود . لقد أصبحت وجهة نظرنا الآلية للإنسان أو للكون أكثر دقة وأشد تعقيداً . ومن خلال هذه الرؤية الجديدة ، يبرز مكان هام للتأمل .

تعتبر الحالة المناخية للعصر الحالي مجلبة لانتشار التأمل بوجه خاص. لم يعد العلم يسخر من الفكرة المختصة بالحالات الباطنية المرتبطة بحالة الإنسان الصحية. بالفعل ، تتجه معظم الأبحاث حالياً نحو التقيد بالأسلوب النهمي المتعلق بالتأمل . إنها نقطة جديرة بالاهتمام فعلاً . لذلك وجب الاقرار بالأمر التالي:

إن بعض الحالات الذهنية هي حالات من التفحص الاستقصائي القيم بحيث تشكل معلماً في المواقف العلمية . أصبحت الآن دراسة العقل كمركز للحالة الوجدانية الواعية مسألة جدية . لقد نمت وتطورت طريقة البسيكدلية بالإضافة لذلك إن الحرية الدينية تجعل من اكتشاف أنظمة روحية جديدة بدون خوف من أي اضطهاد أمراً ممكناً ، ربما لم تحدث مثل هذه الإمكانية في الأزمنة الغابرة . كان التأمل في الماضي ميراثاً مختصاً بالأقلية وقد أصبح الآن ملكاً لكل شخص . إن التأمل هو ملكك أنت

إن التأمل هو فن قديم واستمر حياً بعيداً عن التغييرات الكونية ، وبعيداً عن جلبة العصور المختلفة . لقد جذب إليه الأشخاص الذين يملكون الاستعداد الباطني ، التأمل الذاتي والميل الصوفي والفلسفي منذ العهود الأولية كان التأمل جزءاً من حياتنا الروحية التي تستوجب انسحاباً من العالم وكانت تستوجب بيئة رهبانية . لقد أصبح الأمر الآن مختلفاً تماماً . أصبحت كنوز الحياة التأملية مفتوحة لنا عبر

عمل المعلمين لأنهم يؤمنون بالأمر التالي بات بالامكان نشر المعرفة بطريقة مختلفة . **لم يعد يضطر المرء إلى التخلي عن العالم في سبيل التأمل .**

إن الكلمة المكتوبة تستعمل الآن كبديل للمعلم الشخصي ، جاز أن يكون هذا الأمر صالحاً أو غير صالح . على كل حال إن الحياة التأملية تميل فعلاً نحو التعمق وجاز اعتبار مثل هذه الطريقة (أي الاعتماد على الكلمة المكتوبة) خطوة موضوعية . يجب أن تكون هذه الخطوة بسيطة وممكناً الوصول إليها . إنها تخص كل شخص .

انبثق النهج التأملي في العصر الذي أحاط بميراثه الروحي الخاص . بحكم هذا الإهمال تولد الفراغ ، الذي قاد بدوره الطاقات الشخصية إلى البحث من جديد عن قيم روحية . ومن ظاهر التناقض بأن الأشخاص الذين رموا جانباً هذا الطوق الصوفي بعنف وبصورة حاسمة التزموا من جديد نظام التأمل ، بفرح عظيم . فماذا بوسع النهج التأملي تقديمه ؟. ما هو سر جاذبيته في القرن العشرين ؟ ما هي قيمة التقنيات المستعملة أولاً بواسطة النساك البوذيين والزهاد النصارى والبوذيين اليابانيين التأمليين والمعلمين الصوفيين المسلمين ؟
فماذا بإمكان النهج التأملي تقديمه للفرد وللجماعة بوجه عام ؟ برأي المعلم التيبيتي يعتبر النهج التأملي كقوة بالنسبة لعملية التغيير في العالم . إنها بالفعل مطالبة مذهلة لكنها مطالبة ملهمة ، ذلك لأن العالم يحتاج فعلاً إلى تغيير . إن المعلم التيبيتي يوجز مفهوم هذه الشبكة الإبداعية الناجمة عن استشراق عقول مستنيرة وموجودة في ارجاء الكرة الأرضية ، بحيث تعمل معاً كقوة خيّرة داخل كتلة الوجدان الواعي . إن أدركنا النهج التأملي ، سوف نحصل على نتائج شخصية من هذا النوع تقريباً . لن نتوقع تغيير العالم ... أليس كذلك ؟ إن الموجات المنتشرة خارج إطار الذات من جراء فعل تأملي بسيط ، لن يكون ظاهرياً بصورة فورية . لقد اهتم المختصون بالنهج التأملي بالتأثيرات الواسعة . برأيهم إن الجريمة وأعمال العنف وغيرها من التصرفات المعادية للبنية الاجتماعية ، وغيرها من

الحالات المنحرفة ممكنة التضاؤل كلما ازداد عدد التأمليين في المجتمع . ويهدفون حالياً إلى تحويل التأمل إلى قوة موضوعية ودينامية في سبيل تحقيق الخير . ويعتبرون مثل هذا الهدف ، نقطة تحول بالنسبة للوضع الوجداني للجماعة البشرية . لقد اعتنق مثل هذا المفهوم السلوكي جماعة من القرود في جزيرة يابانية ولا يتجاوز عددها المائة .

لقد اكتشف بالصدفة قرد من الجماعة بأن البطاطس التي تغمس في ماء البحر المالح ، هي أفضل مذاقاً عند الطعام وانتشر هذا المفهوم بين سائر قرود الجماعة وتحول إلى سلوك شائع . ثم انتشر فجأة السلوك نفسه بين أفراد جماعة أخرى من القرود التي تنتمي إلى النوع نفسه وتسكن جزراً أخرى . ومن المعلوم بأن مثل هذه القرود بعيدة كل البعد عن الجماعة الأولى ، بحيث لا يوجد أي نوع من الارتباط . بهذا ، ليس من السهل تفسير وتوضيح مثل هذه الظاهرة الغريبة ، تذهب الفرضية إلى القول التالي :

عندما يتم إدخال مسلك جديد ما ضمن جماعة معينة ، ينتقل هذا المسلك وتلتزمه جماعة أخرى ، بعد اكتشافه . هذا يعني ، من الممكن أن يتخذ شخص ما نهجاً تأملياً معيناً ، وفي الوقت نفسه يتخذ شخص آخر مجهول بالنسبة له النهج نفسه وفي مكان آخر . ونحن نعلم بأن مثل هذا التطور قادر على اتخاذ وثبة فجائية غير متوقعة . إن حالات النمو والتطور والظرف الطارىء ، كفيلة بالتجاوب مع بعضها البعض ثم الاندماج ضمن طريقة واحدة . من هنا يبدأ المشرع .

مثل هذا المشرع قادر على توليد خط جديد جذري للنمو والتطور . جاز أن تكون هذه الحالة قريبة من الوثبة القديرية

التأمل والدماغ

لا بد للمراقب العرضي أن يطرح على نفسه أثناء جلسة تأملية السؤال

التالي : ماذا يمكن أن يحدث وراء العينين المغمضتين وهذه المظاهر الخارجية الساكنة . إن ما يحدث في ذهن الدماغ خلال التأمل ، هو أساسي بالنسبة لإدراك المنهجية التصييرية كيف نستطيع تجميع المعلومات داخل هذه الفساحة غير النافذة ؟ حتى الآن لم نتوصل إلى تأكيد مفهوم موضوعي ؛ هكذا تظل تجربة التأمل مرتبطة بالتصرف الشخصي . إن الحالة الذاتية الموضوعية هي القادرة وحدها على تزويدنا بالمعلومات الشخصية ، غير أن حقل علم تخطيط كهربائية الدماغ يزودنا ببعض الدلالات المهمة . القائمة ضمن الحالات الآلية للمنهجية التصييرية ، ولقد اكتشف هانز برجر Hans Berger في أوائل القرن العشرين النقطة التالية . يبقى الدماغ في حالة ثابتة من حيث النشاط الكهربائي ، ويمكن تسجيله بواسطة تثبيت قطبي التيار الكهربائي على جلدة الرأس . لقد لقي السخرية والاستهزاء عند نشر هذه النظرية ، ولكن رغم ذلك أصبحت هذه النظرية الأساس المعتمد عليه لتحقيق الحقل الجديد في البحث الطبي وفي المعرفة . لقد انتشر هذا الفرع من العلم بصورة بارزة في أيامنا الحالية . إنه علم موضوعي وذو قيمة فعلية بالنسبة للفحص التشخيصي المتعلق بالآفات الدماغية مثل الجلطة والأورام الخبيثة ونوبات داء الصرع ، وغيرها من الآفات التي تعطي أنماطاً دماغية غير عادية . ولقد استعمل هذا النوع الجديد من العلم في حقول جديدة أخرى كذلك ، لقد استعملت عام ١٩٥٠ آلة (EEG) لترصد التموجات الدماغية للأشخاص الذين يستعملون مناهج متنوعة في التأمل .

لقد نشر بقوة حقل تخطيط كهربائية الدماغ ، مداركنا المتعلقة بآلية العقل . ويعتبر اكتشاف الموجات الأربعة للدماغ من أهم الاكتشافات الجديدة والأشد إثارة ، إذ كل موجة تستدر تردداً نشاطياً مختلفاً في الميدان الكهربائي . ولقد عرفت هذه الموجات الأربعة بالأسماء التالية : الموجة الدماغية الأولى ألفا (Alpha) .

الموجة الدماغية الثانية بيتا (Beta) .

الموجة الدماغية الثالثة دلتا (Delta) .

الموجة الدماغية الرابعة ثيتا (Theta) .

وتعتبر موجة دلتا الأبطأ بالنسبة لسائر الموجات الدماغية المذكورة . والمعلوم أن هذه الموجة البطيئة هي الأنسب من حيث التشارك مع النوم العميق . أما الموجة ثيتا (الموجة الرابعة) فتظهر في حالة الحلم ولكن لا تظهر بوفرة بينما تبين لنا بأن الموجة ألفا هي الأكثر إثارة والأكثر خلافية بالنسبة لسائر الموجات .

إنها تظهر بسهولة عندما تكون العينان مغمضتين ويكون الشخص مسترخياً يبدو بأنها مترابطة ذهنياً مع العقل المنتظر وحالة التيقظ المسترخي ، وأخيراً تظهر الموجة بيتا أي (الثانية) عند حالة التيقظ الطبيعي وتكون مرتبطة ذهنياً بانتباه ناشط ، بحيث تقوم بدور حل المسائل الحسية والمركزة ضمن إطار خارجي . إن اكتشاف هذه الأنماط الدماغية الأربعة ، يزودنا ببعد جديد بالنسبة لإدراكنا المتعلق بوظائف الدماغ المعقدة . إن السؤال المطروح بشكل تلقائي بالنسبة لهذه النقطة هو بسيط للغاية : ما هي العلاقة المتبادلة بين الحالة التأملية والنشاط الكهربائي للدماغ ؟ للأسف ليس الجواب سهلاً مثل السؤال . حتى ولو بدا لنا حالياً بأن هذا الترابط قائم فعلاً . إن ا لأبحاث الحالية تعادل الحالة التأملية مع ظهور وايقاع موجة ألفا .

· يبدو هذا الأمر سهلاً للغاية ولكن توجد عدة تقنيات للتأمل ، لهذا السبب لا يمكن اعتبار نتائج هذه الأبحاث العلمية حاسمة وأكيدة لكنها نتائج احتمالية ، وذلك نظراً لوجود عدة تقنيات تأملية ولصفتها المعقدة أيضاً مثلاً ، إن التأمل التيبتي المعقد الذي يستعمل التقنية الإبصارية والذي يخلق تجربة مختلفة عن اسلوب (TM) . **إن النماذج المختلفة للتأمل إنما تولد أنماطاً كهربائية مختلفة** ، ويمكن أن يحصل تعديل بالنسبة لهذه النتائج من جراء تجربة الأشخاص وتدريبهم في ميدان التأمل بذاته .

هكذا لا يمكن العثور على جواب سهل بمجرد مراقبة العدد الأوفر من الأشخاص الذين يتأملون تحت اشراف آلات (EEG) .

إن الدراسات الأخيرة قد بينت لنا بأن الطبيعة المعقدة المتزايدة إنما هي ناتجة عن العلاقة الانتقالية . لقد أثبت البحث العلمي الجديد بأن الموجة ألفا يزداد نشاطها بشدة مع التأمل المختص بنظام زن (ZEN) أي النظام البوذي الياباني . وقد بينت الدراسات الأخيرة بأن ظهور الموجة بيتا يتوافق ويتشارك ذهنياً مع نشاط الدماغ في حل المسائل الصعبة خلال تطبيق نظام زن والتأمل اليوغي . لقد قام بهذه الأبحاث العالم الشهير داس (DAS) وهو المختص بتخطيط كهربائية الدماغ والعالم الآخر كاستوت (GASTAUT) وهو المختص بعلم وظائف المجموعة العصبية ...

ولقد استهدفت هذه الأبحاث ترصد التغيرات الفيزيقية والعصبية خلال التأمل اليوغي .

لقد ظهر بأن إيقاع موجة الفا قد تزايد أولياً ثم تبعه ظهور إيقاع موجة بيتا وقد بلغ منتهى النشاط إذ وصل إلى مستوى (30-50 Hz) . وبعد هذه المرحلة الناشطة والتي بلغت الحد الأقصى من الاستغراق الذهني (Absorption) ، تظهر موجة ألفا من جديد عند انتهاء مدة مرحلة التأمل . إن تعقيد مثل هذا الترصد ، يشير إلى الصعوبة التي يجابهها الباحثون .

يتبين لنا بدون شك ، بأن الحالات العقلية المختلفة قد يتم انعكاسها ضمن اشكال مختلفة من النشاط الكهربائي ، داخل الدماغ ، لكن هذ الحالات لا تلتزم العلاقة الثابتة بل تتحرك باستمرار تجاوباً مع الشكل الخاص للنهج العقلي الصيروري .

إن التأملات الإبصارية الاستحضارية قادرة على استخراج الرد الجوابي المختلف عن الحالات غير الابصارية ، بينما حالات الغبطة والذهول والاستطارة ترافق التجارب التأملية العميقة ولا تلتزم الصفة الفيزيقية كطبيق لها ، إن هذا الشكل من البحث الاستقصائي ما يزال في طور الطفولة . وسوف يتعلم الباحثون الكثير ، من الأشخاص الذين يزاولون هذه المهنة عملياً وقد بلغوا في هذا المجال أشواطاً بعيدة ، إن مثل هذه العقول المدربة قادرة على انتاج دراسات تفوق معرفتنا

الحالية . من الواضح بأن الحالة التأملية قادرة على توليد تغييرات مميزة ومشهودة في حقل النشاط الدماغي . إنه مفهوم قاعدي واقعي .

أما الإيقاع الفا فقد أثار اهتماماً خاصاً لدى ظهوره لوحده أو مع أنماط أخرى . بهذا فضل الباحثون تركيز اهتمامهم بالتأثيرات المتعلقة بإيقاع ألفا ، فعزموا المحافظة على الموجة هذه لوحدها بعيداً عن سائر الأنماط . يظهر الإيقاع ألفا عندما يكون الفرد مسترخياً وهادئاً . ويظهر بشكل أوفر عندما تكو العينان مغمضتين ولكن يمكن توليد هذا الايقاع بعد الممارسة عندما تكون العينان مفتوحتين . إن هذه الحالة النفسية توافق الحالة الذهنية التي وصفناها كحالة متحررة من الأحكام ، ساكنة وتتميز بشعور الاسترسال . تشبه هذه الحالة بعض الحالات التأملية وتصف لنا الأطوار التمهيدية في النهج التصييري التأملي بذاته .

إن الأغلبية من الناس تنتقل إلى هذه الحالة الذهنية بصورة فورية تماماً وبفترات قصيرة أغلب الأحيان .

إن الجلسات التدريبية الخاصة بالايقاع ألفا إنما تستعمل لتعليم الناس كيفية الإدراك والمثابرة ثم تطبيق هذه الحالة الذهنية الخاصة .

تستخدم البرامج التدريبية أدوات الترصد الآلية على اختلاف أنواعها ، بحيث تقوم بتغذية مرتدة للمعلومات وتوجهها للشخص المعنى ، إن السيل الدائم للمعلومات ، يساعد الشخص المعني لمراقبة التغييرات الفيزيقية أو الذهنية وبذلك يتعرف ويحافظ على طبيعة هذه الحالة المميزة ويعرف هذا النهج التصييري بالتغذية المرتدة الحيوية

لقد تم تطوير البرامج التدريبية للموجة ألفا استناداً إلى النهج التصييري المختص بالدراية الذاتية أو استناداً إلى دراسات رائدة متعلقة بتأثيرات الحالة الذهنية على المشاكل السريرية المتعددة . لقد استخدمت الجلسات التدريبية لموجة ألفا في معالجة آلام المرضى الناجمة عن اضطرابات متنوعة واسعة النطاق ، نذكر من بينها :

الإنسمـام الغَـولي ، التولـع الإدمـاني ، الألم المزمـــن ، الاضطرابـــات المزاجية ، الخاصة بالطب النفساني وداء الصرع .

لقد أدت مثل هذه الوسيلة العلاجية إلى نتائج مشجعة . والجدير بالذكر إن هذه البرامج التدريبية تعتمـد على مفهـومين توأمين متعلـقين بالاسترخـاء الذهنـي والاستـبصار الاستـحضاري الإبداعـي .، اللذين يشكـلان الأساس لعـدة تجارب تأملية ، **ويأمل الباحثون في الحصول على معلومات أوفر بحيث يتسنى لهم إلقاء الضوء بشكل أوضح على العلاقة المعقدة بين العقل والجسم .**

إن الهجسة الخاصة بالتغذية المرتدة الحيوية ، توفر لنا امكانيات جديدة في ميدان الصحة والعافية وسوف تكونْ هذه الامكانيات أكثر تكاملاً في المستقبل . إن أعمال ماكسويل كيد ، ونونا كوكسهيد ، وجوفري بلانـدل ، تؤكـد بأنـه يمكن استخدام الهجسة الخاصة بالتغذيـة المرتـدة الحيويـة كمبـادىء توجيهي في ميدان النمو الشخصي والإدراك الذاتي .

إن عملهم الموحد يشكل تزاوجاً تقليدياً بين نقنيات التأمل والأدوات الآلية الـراصدة الحديثـة والأكثر تطـــوراً والمعروفـــة باسم مرآة العقـــل (The Mind Mirror) .

إن هذه الآلة قادرة على تقـديم عرض شامـل للـنشاط الدماغـي المتعلـق بنصفي كرة الدماغ المرفـق بمعلومـات مختصة بالأنماط الدماغيـة المختلفـة .. ويتم هذا التقديم بصورة فورية وبسهولة . يتضمن جهاز النشر والعـرض حافـتين من الانبوب الالكتروني ذي السبيلين من النور الباعث والمزود باثني عشر صفـاً ، لكل حافة ، وتسجل كل حافة نشاط نصف الكرة للدماغ عبر اثنتي عشر قناة منفصلـة . عمليـاً يوضع القطبـان على جلـدة الـرأس وذلك لالتقـاط الإشارات الكهربائية الصادرة عن الدماغ والتي سوف تنقل بشكل عرض ضوئي . وتظهـر الإشارات على الحافتين معاً ، إن الشخص المعنـي قادر على مراقبـة نتائـج هذه المناهج التصييريـة التي تتبـدل **أشكـالها العامـة** ، وقـادر أيضاً على ملاحظـة

التأثيرات الدقيقة التي تولدها الحالات المختلفة للدماغ . جاز اعتبار جهاز **مرآة العقل** «الأداة الآلية للترصد والتسجيل الأكثر دقة وتطوراً في يومنا الحاضر» .

لقد بين لنا بأن الحالات المتغيرة للعقل التي تتميز بصفة التأمل ، إنما هي حقيقة حسية فيزيولوجية . إن الجلسات التدريبية تعلم الناس كيف يتعرفون ويولدون بعض حالات العقل في الاتجاهين معاً .

الاتجاه الحسي الشعوري الفيزيقي والاتجاه الحسي الشعوري السيكولوجي .

ومن أهم اكتشافات الباحثين بواسطة جهاز مرآة العقل والأكثر إثارة ، تتعلق بالنشاط المختلف لكل جزء من الدماغ ، إن وجود نصفي كرة الدماغ معروف منذ أمد طويل ، ولكن لم ينتشر المفهوم الخاص بهذا الواقع الحسي بشكل تقديري ، إلا حديثاً ، إننا نعلم الآن بأن وظيفة كل من نصفي كرة الدماغ على حدة مختلف تماماً ، إن النصف اليساري مرتبط باللغة وبالتفكير المنطقي وبالتحليل الاستنتاجي وبكل الأشكال العقلانية الخاصة بالتفكير . أما النصف الأيمن فهو مرتبط بالخلق الصوري والشكلي والمعرفة الاقرارية النموذجية والادراك الرمزي والتفكير المجرد والحدسي . إن مجتمعنا بوجه عام والتربية بوجه خاص ، يفترضان توكيداً واصراراً على الصفات التي يجسدها نصف كرة الدماغ الأيسر . إننا نميل نحو تقليل قيمة التفكير غير الكلامي ونشمئز من الخيال ولا نثق بالتجربة العندية ، ويشجع مجتمعنا وبالأحرى يكافىء النشاط الذي يعكس مثل هذه المحاباة الخاصة ، لقد ظهر هذا النمو والتطور غير المتوازن حتى في جهاز مرآة العقل كنمط غير متناظر ، مجسداً سيطرة نصف كرة الدماغ الأيسر على النصف الأيمن

ولقد تم اكتشاف مثل هذا الشكل العام بشكل ملحوظ لدى الأشخاص الذين يجدون صعوبة في التزام المشاعر الباطنية ومحاولة اكتشافها . ونتيجة لهذا الوضع ، لا بد أن يتحول النمط غير المتناظر إلى شكل عام متناظر ويتم مثل هذا التحويل لدى ممارسة تجربة التأمل بصورة عملية . يتمتع التأمل بقدرة ايقاظ

فسحات العقل الذي ينتابه سبات طويل . إن الأدب الصوفي يحدثنا عن البحث المتعلق بالشمولية ... وفي هذا المجال ، نجد مثالاً حسياً ، بكل معنى الكلمة .

إننا نجد أنفسنا في لحظة زمنية فريدة من نوعها . لقد استعملت تقنيات التأمل خلال قرون عديدة وفي ارجاء الكوكب الأرضي ... إنما لم تقدم لنا تلك التكنولوجيا هذا التكشف الباطني النادر داخل آليات النهج التصييري إلا حديثاً إن التفحص العلمي هو نموذج قياسي غربي من حيث المقاربة إلى أغرب الأسئلة المتعلقة بهذا الأمر ، يبدو بأن هذا التفحص قد افرغ في قالب ذي رؤية غربية خارجية متعلقة بالكون إننا بحاجة إلى تفهم النهج الصيروري قبل أن نكون قادرين على القيام بأي التزام شخصي ، إننا بحاجة إلى اكتشاف فكري قبل القيام بتجربة شخصية . نحتاج إلى البرهنة الذاتية حول وجود عمل ذي قيمة قبل القيام بأي عمل . إن النتائج العلمية هي مثيرة وشيقة بحد ذاتها والأبحاث قادرة على تزويدنا بمعلومات إضافية . حتى ولو فهمنا الآليات المتعلقة بالنهج الصيروري لا نستطيع تجاوز حدود هذا الإدراك يبقى لغز التأمل قائماً ولا نستطيع اكتشافه بواسطة الطريقة العلمية . لا يمكن إدراكه إلا عن طريق التجربة .

التأمل والعقل

يزودنا العلم الغربي بإدراك أوسع حول الأساليب الآلية التي تستخدمها التقنيات التأملية في عملياتها المختلفة ولكن يجدر بنا التنويه بالأمر التالي : إننا غير قادرين على تقديم أجوبة لكل الأسئلة التي تطرح عن طريق النهج الصيروري للتأمل وذلك من جراء مراقبة التغييرات التي تحدث في الميدان الفيزيقي لا يمكننا أن ندرك المقدرة الفنية للراقص بمجرد أخذ قياسات التغييرات العضلية ولا يمكننا أن ندرك كيفية بلوغ مستوى اللّعاب الرياضي بمجرد ترصد ردود فعل الجسم . لا يمكننا إدراك وتقدير المفهوم الكامل للتأمل بمجرد الاكتفاء بمراقبة الدماغ أثناء عمله . إننا نحتاج إلى نظرية خاصة بالعقل ، للإهتداء بها . بهذا المعنى جاز

اعتبار علم النفس الغربي في مرحلة الطفولة ، وقد وصل فعلا إلى طريق مسدود . هناك أنظمة نفسانية أخرى وهي أقدم بكثير من أنظمتنا ... وتعتبر أكثر قدرة على تعليمنا كل ما يتعلق بموضوع العقل إن الأمر الذي يبدو مستحيلاً بالنسبة للسيكولوجية الغربية إنما يبدو أمراً مألوفاً بالنسبة للبوذية اليابانية التأملية أو للنظرية التأملية الهندوسية أو بالنسبة للمعلم البوذي .

إن أية نظرية خاصة بالحالة الشعورية الوجدانية ، تعكس أصلاً الثقافة الفلسفية السائدة . إن تيار المادية الغربية يعادل الحالة الوجدانية الواعية المختصة بوظيفة الدماغ . إن الفلسفة الهندوسية تنطلق من رؤية منظورية صوفية مختلفة تماماً . تُعتبر المادة كتعبير مظهري للحقيقة الصوفية . إنها نتيجة تدفق القوة الروحية . إن الحالة الوجدانية الواعية منحصرة ضمن الشكل عير المنفصل عنها . إن الحالة الوجدانية الواعية كونية وليست خصوصية . تقترح الفلسفة الهندوسية وجود مستويات مختلفة للحالات الوجدانية الواعية أو للعقل والتي تصبح تدريجياً مكثفة مع ظهور التعبير الحسي . يملك كل مستوى صفاته الخاصة ووظائفه الكونية إن أعلى وأفضل المستويات يؤدي إلى وظائف ذهنية مجردة وتجلب المستويات الوافرة قوى غرائزية ومهمات ذاكرية ، يشبه عقل الفرد الموجة الوحيدة الموجودة في المحيط لا يمكن اعتباره عنصراً منعزلاً ومكتفياً بذاته ، إن العقل الشخصي إنما هو جزء من الكل .

إن كل فرد يشارك في مستويات عقلية مختلفة عبر سلسلة من الأدوات الناقلة للحالة الشعورية الوجدانية الواعية . ويحصل مثل هذا التمثيل الوصفي ضمن سلسلة من الأشكال الضوئية المتداخلة ، التي تحيط وتتفاعل مع الكائن الفيزيقي .

يحمل انتشار العقل الشخصي هذه الأدوات الناقلة الدقيقة داخل استعمال وجداني واع . باستطاعة المحترف الهندوسي استخدام الأداة الناقلة ذات المستوى الرفيع بطريقة أفضل من الرجل الذي يستعمل جسمه الفيزيقي في الشارع .

إن علم النفس البوذي يقدم لنا آيضا نموذجا بديلا للعقل وللمادة بالنسبة له إن الكون بحد ذاته ما هو إلا الحالة الشعورية الوجدانية الواعية . وينقسم هذا الكون إلى تسع مراتب .

تعتبر المراتب الست الأولى أساس الحالة الوجدانية للبصر والسمع والشم والمذاق واللمس والتفكير . هذه المراتب الست تشكل الحالة الوجدانية الفردية التي تولد وتموت . أما المراتب التالية :

السابعة والثامنة والتاسعة ، فلا تزول بعد الموت . إن المرتبة السابعة هي الحالة الوجدانية الواعية للدراية الشعورية الذاتية .

إن المرتبة الثامنة التي تناسب الحالة الوجدانية المعروفة باسم (ألايا) (Eleye) إنما تتلقى الحس الشعوري الكامل المتعلق بالمعطيات الاستدلالية التي تم تجميعها عند المرتبة السادسة الأولى . لقد تم تجميعها هنا ثم تم تسجيلها لحظة بعد لحظة ، إن الانطباعات هذه تقوم بدورها بتنقية الفعل التالي وبتحريك الدور الدائم للنشاط . وتعتبر المرتبة التاسعة وهي مرتبة ألايا المطلقة للحالة الوجدانية الواعية ... تعتبر عديمة الشكل تماماً بالنسبة للحالة الوجدانية الذاتية المتعلقة بالطبيعة الحقيقية . يوجد اختلاف طفيف بين هاتين المرتبتين .

وتحدث حالة الاستشراق عندما يتم الاختراق الوجداني الواعي داخل مراتب الحالة الوجدانية ، دفعة واحدة ، إن مثل هذه الأنماط هي مختلفة أصلاً عن التيار السيكولوجي الغربي ، إن الأنماط جميعاً تقدم نظريات متكاملة للحالة الوجدانية الواعية . لا يمكن فصل علم النفس عن علم الكون (كوزمولوجيا) . في الغرب ، نربط العقل بالذهن المفكر . إننا ننسب العقل الحاد إلى النشاط الفكري ، والعقل الثاقب إلى الحذق الفكري إننا نخصص قيمة ملحوظة للناحية العقلية بالنسبة للذهن المفكر ونستعمل عبارة ـــ غير معقول ـــ كإهانة . مما يجعلنا نفترض ضمناً بأن الشكل الأسفل للفكر هو الشكل الذي يعمل ونعتبر الذهن المفكر المتدرب ذا المستوى الأعلى لأنه اكتسب المعرفة عن طريق تعلم

الأشياء بصورة نظامية ومرتبة عبر نهج تصييري طويل خاص بالتربية . إننا لا نقر أصلاً بأي شكل آخر للتفكير . إن الفلسفة الغربية تضع حدوداً بالنسبة لقيمة المناهج التصييرية الفكرية . للعقل موضعة الخاص . ولا يمكن أن يتجاوز النقطة المحددة له دون أن يسبب تغييراً جذرياً من حيث الشكل .

إن المهمة الأعلى للعقل ، إنما تأتي عن طريق العملية التي تجعله يدرك بصورة مباشرة . إنها تتجاوز التفكير العقلي للنهج التصييري . وهذه العملية تدعى . (براجنا) (Prajna) أي الحكمة .

وتعادل هذه الكلمة في المفهوم التيبيتي ، عبارة (شيراب) Sherab أي المعرفة العليا . وترادفها في المفهوم الغربي كلمة الحدس أو المعرفة الحدسية . إذا حاولنا تبديل كلمة الحدس إلى مقطعين أي الباطني والتعليم - INNE) (TUITION ، استطعنا أن ندرك الوظيفة العليا الخاصة بأنفسنا بشكل أفضل . يشير التعليم الهندوسي إلى التمييز بين افيديا AIVIDYA. أي المعرفة الجزئية وفيديا VIDYA أي المعرفة الكاملة ترتكز المعرفة فيديا على الإدراك الحسي المباشر المتعلق بالوحدة التحتية للأشياء تلتزم الحالة الوجدانية طريق الارتقاء والنشوء والتكامل التدريجي طوراً بعد طور ... هكذا تتحول معرفة الافيديا إلى معرفة فيديا . مثل هذه المفاهيم تبدو جديدة بالنسبة للمفهوم الغربي . إنها تستحق التفكير الجدي ، مثل هذا التمييز يساعد المرء في التخلي عن الحيز الخاص الآمن المتعلق بالذهن المفكر والاتجاه نحو مياه مجهولة المسالك الخاصة بالمعرفة المباشرة . أي بالحدس . مثل هذه القفزة ممكنة الحدوث أي بإمكاننا أن ننتقل من المعرفة الجزئية المتعلقة بشيء ما إلى المعرفة الجزئية المباشرة . بمقدورنا أن نعرف الأشياء الكثيرة عن كيفية زراعة التفاح وبامكاننا أن نعرف كيفية المحافظة على الشجرة وحماية محصول زراعي ما . بامكاننا أن نعرف أسماء عدة أنواع من التفاح ومصدر كل نوع منها ، بامكاننا أن نعرف كل هذا واشياء أخرى بدون أن نتذوق تفاحة من هذه التفاحات هكذا في الحياة الواقعية إننا نخلط بين المعرفة المتعلقة بالتفاحة والمرفقة بالمذاق . إننا نرتكب الخطأ المتعلق بالمعرفة حول

الشيء دون أن نملك المعرفة المباشرة لهذا الشيء .

إن تعليم زن يؤكد بشدة على الرؤية الصائبة أي على رؤية الأشياء كما هي على حقيقتها ، المجردة من أي إسقاط ناتج عن أنفسنا ، يجب أن نرى بعين الحكمة دون تحريف أو مداخلة . عندما نتعرف على شيء ما عن طريق صفاته الخاصة بدون زيادة إضافية نتوصل إلى إدراك التشبيه المتعلق بهذا الفرض المنشود إنه ادراك حسي فوري الصفة ودقيق للغاية . إنه شكل للإدراك المختلف تماماً عن الإدراك الذي نستعين به في حياتنا اليومية . سوف يتطور الذهن الأعلى ببطء ومع الاستعمال المتواصل . إنه أقوى وأغنى من الشكل الاستنتاجي للتفكير المرتبط ببعض القواعد المتبعة إنها المرتبة الخلاقة للعقل لأنها مدركة ومنفتحة . إنها مرتبة العقل التي تعرف لكنها لا تحتاج إلى الاحتفاظ بما تعرفه لأنها حاضره باطنياً عند كل موقف . هذا هو شأن العقل التأملي الحي دائماً والمتيقظ أبداً .

تمثل الفلسفة الهرمسية[1] العقل بواسطة رمز الهواء . إنه غير مرئي ، موجود في كل مكان وممد بالحياة مثل هذه الفلسفة تساعدنا على حل اللغز القائم في داخل عقلنا . إذا أردنا استعمال والسيطرة على قوة الهواء ، نحصره داخل فضاء . وإذا أردنا أن نستخدم ونسيطر على قوة العقل علينا أن نحصره ضمن فضاء محدد . هذا هو التأمل .

يصعب علينا إدراك حصراً طبيعة العقل الشخصي .

ومن المستحيل إدراك حصراً طبيعة العقل الإلهي إن النصوص المقدسة تقر عالمياً بهذا الواقع .

إننا نتجة نحو تأمل المنهل الأول الخلاق عبر الرمز والحكاية المجازية والمثل وغير ذلك من التمثيل الرمزي .

إن الفلسفة الميتافيزيقية تقر دائماً بالخيار المشكل التالي : ما الذي يستطيع الإنسان قوله فعلاً ، حول طبيعة الله .

لا نستطيع أن نعرف شيئاً الا بصورة غير مباشرة عبر الخلق وربما عبر

حيوات الذين نعتبرهم الوسطاء الروحيين في الفلسفة الهندوسية ، يسمى المنهل المطلق للخلق : براهما ومصدر الكلمة هو تمدد وتوسع . بالفعل توصف هذه الحقيقة الأولية بمظهرين . يسمى المظهر الأول : البراهمن الأعلى . إنه يتجاوز كل المدارك .

ونشير إلى البراهمن الأعلى بما هو ليس بكائن (نيتي ، نيتي) Neti - Neti- أي ليس هذا ــ ليس هذا .

ويوصف البراهمن الأسفل بالضمير هو : «جسده هو الروح ، شكله هو النور ، افكاره هي الحقيقة» وتشكل المرتبتان جزءاً من الحقيقة نفسها والفلسفة الكَبَلية تقدم لنا تعليماً مشابهاً ، وتنسب المرتبة المطلقة للحقيقة إلى كيرر (Kethr) . ويتم تمثيله رمزاً بواسطة صورة ملك ملتحٍ قديم ، وقد ظهر بصورة جانبية ، لا نرى إلا جانباً واحداً من وجهه . وهكذا لا نستطيع أن نرى أبداً الجزء المظلم من القمر ولكننا نعلم أنه موجود ونعلم أيضاً بأن المطلق موجود . إن التأمل في شكله الأعلى مرتبط بالعقل الفردي وبالعقل الأكبر ، وتصف النصرانية والصوفية والهندوسية هذا العقل الأكبر بعبارة : ذات الآلة والبوذية تصفه بعبارة فويد (Foid) أي عديم الأثر . لقد حصل التباس بالنسبة لهذه العبارة مع الإيمان الغربي الذي نشأ وترعرع على ضوء فكرة ذات الاله الشخصي ، إن مفهوم سانياتا (Sunyata) يفيدنا بالفكرة التالية :

لا نستطيع أن نعرف شيئاً بشأن مرتبة الحقيقة هذه ولا نستطيع أن نتجاسر ونتطاول في محاولتنا تلك . ولا يتضمن هذا المفهوم المعنى العادي للفراغ لأن التفكير البوذي يذهب إلى القول بأن : **الشكل هو الفراغ والفراغ هو الشكل** .

إن مثل هذه الحلول الخاصة بالأحجية هي الحلول المفضلة والمستحبة لدى الفلسفة الشرقية .

ويجعلنا هذا التناقض الظاهري نتوقف في سيرنا الفكري ويجعلنا نفكر بطريقة جديدة ، تتعهد مدارس التفكير العودة إلى الحالة التى كانت غير معروفة مع

أنها حالة حقيقية في الجوهر .

إن هدف كل مسلك روحي هو لمس المرتبة الأعلى للحقيقة الحسية ودمج العقل بصورة واعية داخل العقل ، ولا تعتبر المدة مهمة مهما كانت وجيزة . إنه المراد الحقيقي لكل مسلك تأملي .

الفصل الأوّل

ما هو التأمل ؟

يمكن تحديد التأمل استناداً إلى عدة طرائق ، وكل طريقة تبدو مقبولة ومشروعة . ومن الطبيعي أن نحاول فهم بعض الشيء من خلال تحديد العبارات ولكن عند هذه الحالة الخاصة جاز أن يؤدي بنا التحديد إلى حصر المعنى وتضيقه بدلاً من توضيحه وإلقاء الضوء عليه .

من الممكن أن تؤدي بنا الكلمات إلى طمس المعنى بدلاً من الإفصاح عنه وكشفه . يقول حكيم طاوي ويدعى شونغ تزو وهو من القرن الرابع : **توجد الكلمات لأجل المعنى ، ولكن عندما تدرك المعنى ، بإمكانك طرح الكلمات جانباً .**

بإمكانك الوصول إلى تحديدات ونتائج خاصة بك ، متى أصبح الاختبار معلماً لك . من المستحيل نقل حقيقة التأمل عبر الكلمات فقط . يمكن التعرف على التأمل عبر التجربة ، ولا يمكن إدراك جوهرها إلا إذا عايشناه ولا يمكن إدراكه فكرياً شأنه شأن الحب الذي لا يمكن ادراكه من خلال مطالعة حكاية خيالية رومانسية أو شأنه شأن المذاق الدقيق الذي يحاول تفسيره شخص لم يختبره قط . إن الجلوس على المقعد المريح ومطالعة الكتاب لا يؤدي بنا إلى بلوغ درجة لعّاب رياضي أو متأني أو سائق سيارة أو أجّار .

إن التعلم المرتبط بالتأمل ، يتطلب استعداداً للقيام بالتجربة . ليست هذه الحالة بدلاً عن حالة أخرى علينا أن نعيش التأمل كي نعرف التأمل ، غير أنه من المستحسن القيام بتشبيه التأمل بالمفاهيم المتعددة التي تفيدنا بالمعنى المطلوب . هكذا نستطيع فتح الباب الذي يطل على تجارب جديدة . جاز اعتبار التأمل كحالة وجدانية واعية أو كطريقة معيشية وجاز اعتبار التأمل ، السبيل الذي يقودنا إلى الاستشراق والنظام الصوفي . وجاز اعتبار التأمل نهجاً تصييرياً نفسانياً ووسيلة لتطوير الذات كي تصبح أكثر وعياً وإدراكاً . في الواقع إن التأمل يتضمن كل هذه المفاهيم وأكثر من ذلك . إن مثل هذه الأفكار لكفيلة بمساعدتنا لنشر أفكارنا ،... لا لحصرها أو تضييقها . ومن الأفضل استعمال التركيبات الفكرية كلوحات إرشادية فقط بحيث تسمح لنا الرحلة الباطنية بالتزود بمعلومات حول طبيعتها .

التأمل : حالة من الوجدان الواعي

بالطبع ، إن التأمل نشاط ذهني ، يتعلق بحالتنا الوجدانية الواعية الخاصة بهذا المعنى لا توجد أية علاقة بين الحالة الوجدانية الواعية والحذق الفكري والأرضية التربوية أو الميل الاستعدادي الفكري . جاز أن يكون التأمل إدراكاً حسياً مطلقاً أو حالة دارية محضة ، هذا أمر بدهي ، إذ عندما نفكر بشيء ما ، نستهدف أصلاً الغرض الذي يدور التفكير حوله . هذا يعني بأننا نضع فسحة بين أنفسنا وبين هذا الغرض المعني . إننا نكتسب معلومات حول شيء ما عن طريق امتصاص بعض الوقائع الحسية التي تساعدنا في الحصول على النتائج غالباً ما تكون أحكامنا مقيدة بالمعلومات التي نستطيع الحصول عليها . سواء أكانت هذه المعلومات غير ملائمة أو فيها نقص أو علة ... فتقودنا إلى الخطأ أو إلى أحكام هزيلة ، لا يحتاج النشاط العقلاني أو المنطقي إلى أي مفهوم مناقبي أو إلى أي قاعدة خلقية ، إذ لا علاقة لهذه الاعتبارات بالمنهجية التصييرية . إذا ألقينا نظرة على أي كتاب

تأريخي سوف نجد أمثلة لا تحصى عن نشاطات غير إنسانية ولكنها منطقية .

عندما يكون شيء ما الهدف الأوحد لتفكيرنا ، ينتابه نقص من حيث الأهمية ويصبح خارج دائرة أنفسنا . عندما نتوصل إلى إدراك بعض الشيء عبر التأمل إنما نفعل ذلك من خلال إدراكنا الحسي بحيث جعلنا التجربة شريكة لنا وكجزء للغرض الهادف المتعلق بتفكيرنا . إننا لا نميل إلى اكتساب المعرفة التي تدور حول غرض ما ولكننا نميل إلى ادراك طبيعة هذا الغرض بالذات فلنأخذ كمثال المفهوم البسيط المتعلق بالشجرة كموضوع خاص للتأمل لمدة معينة :

جاز أن نكتسب بالخبرة بعض الشيء المتعلق بدورة حياتها وبعلاقتها بالشمس والهواء والماء وبالأرض ، جاز أن نشاركها في الشعور كمضيفين لهذه الكتلة من اشكال الحياة الصغرى . بمقدورنا أن ندرك الاحساس المتعلق بنسغ الشجرة (أي بماويتها التي تجري في جذعها وفروعها) وبمقدورنا حتى الشعور بالتحوش الخاص بالنمو السنوي ، هكذا بامكاننا أن نتعرف على عمر الشجرة وبإمكاننا أيضاً اجراء تجارب مختلفة على اشكال متعددة من الأشجار على تراكيب متنوعة من الأوراق . مثل هذه الإنجازات إنما تخلق تغييرات دائمة داخل الحالة الوجدانية الواعية ، التي تزود التصرف السلوكي والطريقة في إصدار الأحكام هكذا نتوصل عبر التأمل إلى التعرف على الشجرة ، ولكننا لم نتوصل إلى التعرف على الأشياء التي تدور حول الشجرة .

إن التعقد المباشر الناتج عن المساهمة الواعية ، إنما يخلق تفاعلاً مختلفاً تماماً بالنسبة لجميع التجارب الحياتية .

بعض الناس يدركون بالحدس درجة الخسارة التي تجلبها المقاربة الفكرية المحضة ويشعرون شأن المشاهدين الذين يتفرجون على الحياة عبر شباك غير نافذ .

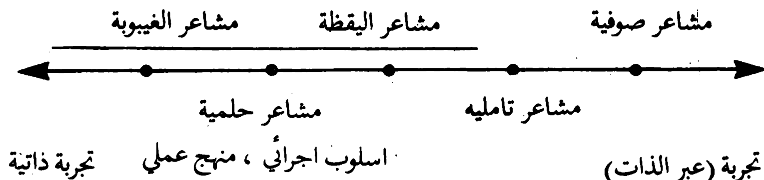
الحالات المتغيرة للإدراك الشعوري الواعي

إنهم يراقبون الحياة التي تجري حولهم لكنهم يشعرون بأنهم منقطعون عن نبضتها . يستعمل التأمل الإدراك المباشر كأسلوب اجرائي وهذا الادراك غير مألوف بالنسبة لبعض الناس . إنه شكل جديد للحالة الوجدانية الواعية بالنسبة للأغلبية الساحقة .

إننا نستعمل عادة وباستمرار أشكالاً مختلفة ومتعددة من الحالات الوجدانية الواعية . إننا نقوم بشكل طبيعي وعفوي بتحويل مستويات الدراية الوجدانية من وضعها الظاهري إلى وضعها الباطني ، بصورة استمرارية ، بين لحظة وأخرى ، ذاك هو التكيف الطبيعي التام مع البيئة والظروف شأن الطالب الذي يقوم بتكيف دائم بواسطة عينيه مع مصدر الضوء . كلنا نتحرك عبر سلسلة من المراتب الممكنة للدراية الشعورية . جاز أن نقوم بهذا الأمر استناداً إلى الطيف الشمسي (انظر الشكل رقم١) إن هذه الحالات غير منفصلة لكنها تنساب بين بعضها البعض بشكل طبيعي للغاية . إننا لا نلاحظ حتى المنهجية الصيرورية التي تحدث ، أثناء ذلك ، غير أن الحالة التأملية تنقل مثل هذه الحالة إلى داخل الدراية الشعورية الواعية ، هكذا نحصل على قرار اختياري حر .

من المستحسن أن نعتبر التأمل في البداية كتركيز خاص لانتباهنا بالنسبة لحالتنا الوجدانية اليومية المتعلقة بحالة التيقظ ، والتي تعتبر الميدان المألوف بالنسبة لنا جميعاً . فهذه الحالة هي أشبه بمشتل ، حيث ينمو ويظهر العقل التأملي ، إن حالة التيقظ الوجدانية ، هي حالة من التكيف الذهني الخاص التي تتميز بالمستوى الرفيع ، والتي نمت وتطورت عبر آلاف من السنين .

لقد تطورت وتحسنت أوضاعها للتلاؤم مع الحاجة الخاصة وللمعاملة الفورية مع البيئة الخارجية . إن الحالة الوجدانية الخاصة بالتيقظ تملك صفات مميزة بحيث نستطيع ملاحظتها داخل أنفسنا ، إذا أردنا ذلك ، إننا نفكر أولاً بالأشياء الموجودة



الحالات المتغيرة للإدراك الشعوري الواعي
مشاعر صوفية
مشاعر اليقظة
مشاعر الغيبوبة
مشاعر تامليه
مشاعر حلمية
تجربة (عبر الذات)
اسلوب اجرائي ، منهج عملي
تجربة ذاتية

الشكل رقم ١

خارج أنفسنا ، جاز أن تكون نقطة التركيز بانكارنا متعلقة بشخص آخر ويحدس آخر أو بمهمة مختلفة . ولا نستطيع استيعابها ذلك لأن التفكير مجزأ ومشتت . هكذا تبزغ الصور وتتلاشى فوراً ، وتتزاحم الأفكار منتقلة من موضوع لآخر . توجد استمرارية ضعيفة للذهن ، غير أنه يوجد انسياب سريع لتيار الحالة الوجدانية الواعية ، ربما بذالك مثل هذا الانسياب كإتهام متطرف ، عندها من المستحسن أن نراقب سلسلة افكارك الخاصة لمدة دقائق معدودة ثم حاول اختبار هذا الشكل من الحالة الوجدانية الواعية عن طريق العملية الذهنية . سوف تصاب بدهشة وربما بصدمة نفسية شديدة عندما تلمس مدى سرعة نشاط أفكارك الخاصة . إن الحالة الوجدانية الخاصة باليقظة هامة جداً لأنها تحتل مكاناً هاماً في نطاق النشاط الذهني ، غير أنها تحول غالب الأحيان إلى وضع مصغر وقليل الأهمية ... فتتحول إلى تيار عشوائي ، بحيث تضيع العلاقة القائمة بين الطرفين وتصبح أفكارنا غير منتجة .

إننا ننتقل بالتناوب من حالة اليقظة إلى حالة النوم . بحيث نصرف ثلث حياتنا في النوم . أثناء النوم تغوص الحالة الوجدانية في المنهجية التصييرية الخاصة بالحلم الخلاق ، لقد عانى كل واحد منا تقريباً القوة العملية أو المخيفة للأحلام . إنها ما تزال تشكل الفتنة والسحر بالنسبة للشخص ... حتى يجد حلاً لها شأنها شأن الأحلام النبوية المذكورة في التوراة والتي تتحدث عن حلم فرعون الذي فسره يوسف ... كل واحد منا يهدف إلى تأويل محدد بحيث يوحي لنا بالطمأنينة والسلام . تنبثق الأحلام من جزء معين من العقل وهذا الجزء غير خاضع للمراقبة الوجدانية ... هكذا نفهم الحالة الملغزة وغير المنطقية له ، غير أنها تشكل مظهراً هاماً وحيوياً بالنسبة لعقولنا . سواء تذكرناها أو لم نتذكرها فإنها تعتبر من أهم النشاطات التي تضمن العامل الهام بالنسبة لعافيتنا الذهنية . إن الحرمان من الأحلام يورد اضطرابات نفسانية خطيرة . ومن المعلوم بأن التأمل الدائم يولد تغييرات داخل الحياة الحالمة بحيث يجعل الحياة أكثر انسجاماً وتنظيماً ذلك لأن الأحلام تشكل امتداداً للحالة الوجدانية الواعية . إن الكاتب رودلف ستينر Rudolf Steiner والكاتبة اليس بايلي Alice - Bailey

يقترحان الأمر التالي :

إن الحالة الشخصية المتيقظة تفرض استمرارية للحالة الوجدانية ، عند الحالتين معاً ، هكذا تصبح الحياة بكاملها فيضاً متواصلاً ، **غير أن الأغلبية من الناس تعتقد بأن وقت الحلم هو وقت ضائع . غير أنه يتوجب علينا الاقرار بالنقطة التالية : إن الحالة الوجدانية الخاصة بالحلم هي واقعية وجزء من تجربتنا الحياتية .**

كل واحد منا يشعر بالألفة مع صفات وميزات الحالة الوجدانية الخاصة بالحلم كذلك الحالة الوجدانية الخاصة باليقظة ، وجاز أن نكون أقل ألفة مع الحالة الوجدانية الممكنة الثالثة وهي الغيبوبة الذهنية Trance . بالنسبة.لعدد وفير من الأشخاص . إن هذه الحالة كفيلة بنقل ا لمعاني الضمنية غير المقبولة ، وتثير المخاوف . غالباً ما تحدث مثل هذه الحالة ونحن غير واعين ، بالمعنى الحسي للكلمة . مثلاً عندما يغترق الذهن في مطالعة كتاب ما لا نلاحظ مرور الزمن أو عندما نجد فيلماً مؤثراً جداً ونذرف الدموع مدراراً عند حدوث المأساة ، نكون قد خلقنا باطنياً حالة من السهوة الحسية ذات الوتيرة الخفيفة . إن صرف الجهد أو الذهن في اتجاه التركيز وتثبيت الانتباه هما من أهم السمات السائدة لدى الغيبوبة الذهنية . وتثبيت السمات السائدة لدى الغيبوبة الذهنية . بالفعل لقد قمنا بعملية مغناطيسية بالنسبة للذات وذلك بحكم دخولنا إلى واقعية السيناريو الخيالي ثم اختبرناه داخل أنفسنا . وينتج مثل هذا الأمر بشكل صدمة للأشخاص الذين يضمرون نفوراً لأي فكرة تتعلق بالغيبوبة الذهنية . غير أننا اتبعنا تماماً نفس المراحل التي نستعملها عادة لإدخال الغيبوبة الذهنية تحت سيطرة ظروف محددة ، إن حالة الغيبوبة الذهنية عميقة تماماً مثل الدراية الشعورية التي توجه هدفها المركزي إلى فسحة محصورة أكثر وأكثر بصورة تدريجية . تستعمل عملية تحقيق حالة الغيبوبة الذهنية استناداً إلى تقنية كلاسيكية ، رفع اليد أو الذراع للتركيز المحوري المتعلق بالتوجيه العقلي نحو فسحة محدودة جداً لأي رد فعل ملائم .

إن مثل هذه التقنية الكلاسيكية ، قادرة على الغاء الدفق العادي للأفكار المشتتة والعشوائية التي تلهي وتشغل عملية التركيز .

يمكن توليد حالة الغيبوبة الذهنية عن طريق **الزناد الباعث** الذي يستخدم لتحقيق التركيز المحوري للانتباه . جاز أن يكون ابصارياً سماعياً أو ناتجاً **عن إحساس حركي** . (Kin ae sthetic) .

تقدم حالة الغيبوبة الذهنية بعض الامكانيات العلاجية الهامة . ويجب أن لا نقلل من أهميتها . **يبدو الجسم قادراً على التقليل من أهمية الدراية الشعورية للألم عندما يتلقى الإيحاء أثناء وجوده في حالة من الغيبوبة الذهنية** . كذلك العقل يبدو قادراً على التقاط الذكريات المنسية منذ مدة طويلة والتي هي الأساس الجذري لاضطرابات سيكولوجية وتظل تعتبر حالة الغيبوبة الذهنية شكلاً من الحالة الوجدانية الواعية غير المفهومة كلياً . إنها حالة من الوجدانية الطبيعية ، حيث تقيم في باطنها ، الدراية الشعورية بصورة محورية . جاز أن تنتقل من حالة الغيبوبة الذهنية الاختيارية الموجزة والخفيفة إلى حالة عميقة من الروبصة . عند هذه المرتبة العميقة ، أمكن تشبيهها بحالة التأمل العميق . غير أنه لا يجوز الخلط بين هاتين الحالتين .

إنهما مختلفتان تماماً . تنتج حالة القيبوبة الذهنية العميقة عن عدم إمكانية تذكر المرحلة الزمنية وغالباً ما يكون الشخص مقيداً ومسيراً بالتقنية التوجيهية التي يستعملها المشغل السيكولوجي (operator) . غالباً ما يستعمل الوافدون في ممارستهم التأملية ، الأسلوب التجريبي نفسه . إنها مسألة مختلفة تعتبر حالة الغيبوبة الذهنية ، في درجاتها المتنوعة طبيعية ولديها طرائقها الخاصة التي تستعمل عند الضرورة . غير أنه يجب أن لا نخلط بين الغيبوبة الذهنية العميقة والحالة التأملية العميقة .

لا تجلب الحالة التأملية فقدان التذكر بالدراية الشعورية الشخصية .

يظل العقل ناشطاً ولا يصبح سلبياً بينما تتوسع وتنتشر المدارك الذهنية ولا تنقص . بهذا المعنى إن حالة الغيبوبة الذهنية والحالة الوجدانية التأملية هما على

طرفي نقيض ، حتى ولو وجد بينهما تشابه سطحي . وهناك بعض المؤلفات الأدبية التي تخلط بينهما ، في هذا الميدان .

توجد عدة حالات من الوجدان الواعي التي تحدث بصورة طبيعية تماماً وكل حالة تملك صفاتها وخاصياتها المميزة . بالفعل إن كل حالة هي جزء من الكل الطيفي للحالة الوجدانية الواعية ، إن الحالة الوجدانية الخاصة باليقظة تتميز بطبيعتها المجزأة ، إنها المرتبة المتعلقة بالدراية الشعورية التي تتصل بالحالات الأخرى وتتعامل مع البيئة الخارجية بطريقة سطحية وبدرجة عالية إنها المرتبة الخاصة بالعقل والاتصال المشتركين ، إن الحالة الوجدانية الخاصة بالحلم هي حالة شخصية بصورة مطلقة وغالباً ما تكون صورها غريبة وصعبة من حيث الإدراك . يبدو العقل باطنيمنا ، بحيث لا نستطيع السيطرة عليه ، تتميز الحالة الوجدانية الخاصة بالغيبوبة الذهنية بالدراية الشعورية المركزة تركيزاً ضيقاً .

ينحصر العقل ضمن فسحة محدودة جداً . وهذه الفسحة مختصة بالحالة الوجدانية الشخصية . لا يمكن مشاركة المرتبة الذهنية أو المحافظة عليها لمدة طويلة . إن كل حالة من هذه الحالات تمثل نقصاناً تصاعدياً وشخصياً لمرتبة الدراية الشعورية من ناحية أخرى إن الحالة التأملية تجلب لنا انتشاراً للحالة الوجدانية هي أيضاً تبلغ خاصيات مميزة . إنها تختلف عن حالة اليقظة . إن المنهجية التصييرية الذهنية استمرارية ومتواصلة بثبات . إنها تختلف عن الحالة الحلمية . لقد تم ولادة الصور بصورة واعية . وتكون المنهجية التصييرية مراقبة . إنها تختلف عن حالة الغيبوبة الذهنية ، ما دامت الحالة الوجدانية الواعية غير مفقودة أو غير منقوصة ولكنها منتشرة وذات صفة حساسة . جاز أن نعتبر حالة التأمل كحالة معدلة للحالة الوجدانية الواعية إنها تخص طريقة مميزة وعندما يتم انجاز هذه الحالة بصورة كاملة ، تبدأ العودة إلى الحالة الوجدانيـــة الخاصة باليقظة . في البداية تبدو الممارسة التأملية مختلفة تماماً عن الحالة الوجدانية للحياة اليومية إننا نميل نحو اعتبار الممارسة كشيء منفصل عن حياتنا اليومية ، أشبه بزيارة قصيرة لمكان مرغوب فيه . ومع مرور الوقت ، يتلاشى هذا التمييز في

حين تبدأ الممارسة بتبديل طبيعة الحالة الوجدانية اليومية ، بحد ذاتها ، بالطبع تصبح الحالة التأملية طريقة حياتية وليست فقط حالة خاصة للوجدان الواعي .

بالإضافة للحالة التأملية ، توجد بعض المعالم التي تعبر عن درجة التعقد الذهني وعن شكل التجربة التي تتخذ مكاناً لها في هذا المجال . حسب المفهوم البوذي ، تسمى هذه المراتب العميقة للتركيز الذهني :

«جهانا» (Jhana) «أي الاستغراق التأملي للعقل» . وفي بداية الممارسة يسرح العقل بسرعة وينتابه نوع من الشرود الذهني ، مثل هذه المرحلة ، مألوفة لدينا جميعاً ، إن التركيز بإمعان هو أمر طارىء وقابل للاختلال السريع . مع الممارسة يظل العقل مركزاً لأطول مدة ممكنة وحتى لو عاد الشرود الذهني بسرعة إلى النقطة المحورية . عند المراحل الأولى تظهر بعض الحواجز المستعصية تقريباً . سنصاب بالشك الذاتي وبقلة الثقة بالنفس ويسيطر علينا الجمود والتخاذل الفكري . ولكن مع المثابرة والاصرار نستطيع تحقيق التقدم إلى أن نصبح قادرين على الاستفادة من قدراتنا في التركيز الذهني من الممكن أن نبلغ النقطة التالية :

يتحول التركيز من الحيز المحوري الخاص بغرض التأمل ويصبح مندمجاً به هذه هي حالة الاستغراق الذهني وهذه هي بداية الدخول إلى حالة الـ(جهانا) الأولى ، عندما يحدث مثل هذا الأمر لن يحصل أي انقطاع بحالة التركيز . عندها جاز أن تكون تجربة التركيز التي لا تحتاج إلى عناء يذكر وشيكة الزوال ، ولكن مع الممارسة سوف تصبح راسخة . عندما يتم التحكم بمستوى الاستغراق الذهني ، يصبح الأمر ممكناً لتحقيق تجربة أعمق وأكثر بعداً عن طريق التحرك العقلي داخل «الجهانا» الثانية . ويتم مثل هذا الأمر ، عندما نبدأ بالمرتبة الأولى ثم نبتعد عنها إرادياً متجهين نحو الغبطة والاستطار والتركيز الامعاني المتعمق . إن مثل هذه الحالات الذهنية تجلب لنا فرحاً بالغ الأهمية . وتستعمل كدرجات باطنية للسلم العقلي الخاص بالتركيز . وكي يبلغ المفكر المتأمل المرتبة التالية ، عليه اجتياز المرتبة السابقة بحيث يتخلى عن صفات كل مرحلة . عند المرتبة الرابعة تفسح

الأحساسيس المبتعة في الغبطة والاستطارة .. تفسح المجال للسكينة والاستغراق الذهني . تسجل المرتبة الخامسة نقطة تحول ، في هذه المرحلة ، يصبح موضوع التأمل مجرداً تماماً وبدون أي شكل ، ذا فضاء غير محدود . يدخل الذهن إلى ميدان التجربة المجردة من الشكل . ويصبح الذهن مستغرقاً في تجربة ذات مكان غير محدود . وفي المرتبة التالية ، يعيش الذهن تجارب ذات دراية شعورية غير محدودة . في المرتبة السابعة ، تصبح النقطة المحورية العدمية ، للدراية الشعورية غير المحدودة . في المرتبة الثامنة والأخيرة يعيش الذهن تجارب غير مدركة حسياً ولا بصرياً ، عندها يصبح كل نشاط ذهني راكداً حتى عملية التمثيل العضوي الفيزيقي تصاب بالتغيير بشكل جذري ، إذ يصبح الجسم تقريباً معطلاً . يصعب على المرء إدراك ما وصفناه آنفاً ، إذ يصعب بلوغ مثل هذه التجارب ذلك لأنها تستوجب مشارفة شخصية قريبة جدا ومتلاحقة. جاز لنا أن نطرح على أنفسنا السؤال التالي: ماهي أهمية وقيمة هذه التجارب في حياتنا؟.

مثل هذا المسار الخاص ، ينمي ويطور قدرة التركيز حتى الدرجة القصوى . جاز أن يكون انصباب الذهن أساسياً بالنسبة لكل الممارسات التأملية . ويظل نظام هذه الممارسات ، حتى يومنا الحاضر ، لغزاً متحيراً .

يعتبر مسار التركيز ثانوياً بالنسبة للمسار الأعلى بالاستبصار . ينتهي مسار إنصباب الذهن ، عند المستوى السابع ، لكن مسار الاستبصار ، ينتهي عند «النرفانا» . ولهذا المسار معلمه الخاص . عادةً ، تكون نقطة البداية ممارسة ملكة الفطنة الحافظة .

تهدف مثل هذه الممارسة إلى الانقطاع عن الاستجابة المرتقبة والمسلك المألوف ، فنستطيع من خلال ملكة الفطنة الحافظة ، الحصول على رؤية واضحة ودقيقة . وعندما تكون هذه الملكة مستديمة ، يتم النضوج باطنياً بحيث يتسنى لنا رؤية كل دقيقة على حقيقتها وليس عبر حجاب التأويل الشخصي . بهذا تكون بؤرة التأمل ، تجربة الحياة التي يعيشها المرء في كل لحظة . ويتوصل من خلال

تاملاته إلى اختبار المفهوم المكني الخاص بالحوادث الطبيعية . وبالذات أيضا . عندما يجابه وهم الذات الدائم ويدرك السبيل ، ينتقل إلى حالة الإنجاز الأعلى ، التي تؤدي به إلى الذروة أي إلى النيرفانا ولا يعني ذلك ، بأنها حالة نهائية ناتجة بعد الموت أو عن همود تام . ما أحد من الاعتبارين صالحاً .

أولاً ، جاز أن يكون إدراك النرفانا مؤقتاً فقط وجاز أن تكون مثل هذه التجربة العميقة ، مُنهكة فعلاً ، حيث يظهر لمحاً ، **العقل البوذي الأعظم . هكذا ، تنهار كل الأوهام ، عند نهاية المطاف . توجد فقط تجربة معينة من الحقيقة ينقل المسار الروحي تحولاً ، في كل لحظة ، وغاية ذلك ، هو نقل تحول نهائي ، ولكن لن يحدث هذا الأمر إلا إذا رغب المرء بصورة إفرادية ، البحث عن هذه الحالة وعزم النية على مجابهة السر المآلي .**

غالباً ما يعتبر التأمل الباطني حدثاً خاصاً الذي يحتل مكانة معينة في الحياة اليومية . غير أنه ، لا يجدر اعتبار هذه المكانة ، كحالة زمنية قد تم توزيعها حصصاً ، لممارسة مثل هذا التأمل ، بهذا ، سوف تبث تجربة التأمل في النفس وتبعث العيش اليومي ، بحيث يتحول مثل هذا الوضع التأملي إلى عمل حسي بدلاً أن يكون حدثاً أو سياقاً تصييرياً Process ، ويصبح مقياساً للدراية الشعورية التي تخترق جميع النشاطات الأفكار والقرارات ، فيبدو كل **مظهر كائني** ، تعبيراً عن الحالة التأملية الباطنية .

التأمل : اسلوب الحياة الروحاني

عندما يندمج التأمل الباطني في نمط الحياة اليومية ، يصبح جزءاً طبيعياً للعيش البومي ، كغسل الوجه عند الصباح . عندها ، لا يصح اعتباره تمريناً بسيطاً أو تجربة للحالة المتبدلة الخاصة بالوجدان الواعي . يملك التأمل الباطني طاقة تحويل جميع مظاهر العيش الفردي كالتفكير الشعور ، العمل والمعرفة . إنه يزرع بذور الإشراق ويغدو طريقة معيشية ، لا بل جاز القول بأنه يغدو طريقة روحية

في الحياة . ويجدر التذكير بمنشأ التأمل الباطني . لقد نما وتطور ضمن بيئة العيش الرهباني . بهذا ، جاز اعتباره جزءاً من الفلسفة الشاملة . أن التأمل البوذي هو جزء من الفلسفة البوذية ، والتأمل الهندوسي هو جزء من التعاليم الهندوسية والتأمل الصوفي هو مظهر من الدين الإسلامي

وإذا حاولنا فصله عن مفهومه الروحي وتفسيره علمياً ، فهذا يعني بأننا جعلناه خاضعاً لحالة عملية أشبه بالتمرينات الرياضية العقلية . غير أن الحياة الغربية المعاصرة ، غير مؤهلة لتقديم مثل هذه البيئة الرهبانية المنتظمة والمنهجية . مع ذلك ، ان التأمل الحالي ، قادر على تأمين الأشياء الكثيرة ، بالنسبة للإنسان المعاصر ، ويتخذ حالياً صفة الأهمية ونظراً للتغييرات التي تطرأ على حياتنا الغربية ، فيما يتعلق بالتقاليد الروحية .. ومن ناحية عدم الاطمئنان بوجه خاص .

سوف يتم الإدراك الشعوري لوقع التأمل الباطني المنتظم ، عبر مجالات من الحياة اليومية ، أشبه بالتموجات وهي تنتشر في بركة ماء . وسوف يشكل تأثيراً في أفعالنا ، في قراراتنا والتصرف السلوكي الكلي ، في الكون ، وسوف يتيح لنا الفرصة لاكتشاف الأمر التالي : إنه ينطوي أصلاً على مجموعة من القيم المعنوية . (وسوف نلاحظ هذا الواقع ، دون أن نصاب بأي نوع من الدهشة) ولا يمكن أن يكون الأمر خلاف ذلك ، عندما نبحث عن معرفة الذات بشكل سليم ، نصبح لزاماً ، مسؤولين عن كل شيء نبدعه وننجزه ، يملك التأمل الباطني القدرة على تحويل الحياة الشخصية ، بمعنى أنه يضعها ضمن النور الوهّاج للمبدأ الروحي .

لا يمكن اعتبار ممارسة التأمل الباطني ، أمراً سهلاً . توجه الأنظمة التقليدية الخاصة بالتدريب التأملي ، اهتمامها الأول ، نحو المرحلة الإعدادية للتأمل وذلك لإبراز أهمية دوره المحوري القادر على التحويل والتطوير .

تقترح مجموعة المحاورات والدروس في البوذية **Yoga Sutras** مستلزمات للرغبة الهندوسية في التزام ممارسة التأمل الباطني . وتتشكّل مثل هذه المتطلبات

قوانين مصنفة ، مسلكية ومناقبية . على الفرد التقيد بمبادىء الـ«ياما» ، التي تنطوي على قوانين الحياة : **اللا عنف ، الصدق والأمانة ، الاستقامة ، الطهارة وعدم التعلق بحطام الدنيا** . وتتبع ذلك مبادىء نياما Niyama التي تنطوي على قواعد العيش التالية : **البساطة ، القناعة ، التنقية والاستسلام لمشيئة الله** . هكذا ، اضطر الرهبان البوذيون إلى التقيد بمجموعة من الموانع ، أي عليهم الخضوع للقوانين الإمساكية المصنفة . للأسف ، هناك من الأشخاص من يعتقدون بأن التأمل الباطني هو ضرب من التسلية الناتجة عن رغبة مفاجئة ليس لها سبب ظاهر . وهذا الاعتقاد غير صحيح إطلاقاً . إنه بالأحرى التزام شخصي لإدراك الإستشراق ، التحرر أو التجلي .

إن التزام ممارسة التأمل الباطني بجدية تامة ، إنما هو برهان عن تحرك موضوعي ووجداني واع نحو استكمال الذات . هذه هي الصفة المميزة للتأمل الباطني ، كنظام روحي ، ولا يصح اعتباره تدريباً عقلياً وحسب .

وغالباً ما يتم تعريف الحالة التأملية ، بحالة التيقظ ، مثل هذا التعريف ينطوي على الفكرة التالية : ان اليقظة العادية إنما هي ضرب من النوم . لذا ، لا عجب إن اعتبر البعض مثل هذا المفهوم ، سخيفاً ومهيناً حتى ؛ بالأخص فيما يتعلق بالأشخاص الذين يتميزون بالنشاط والحيوية . ولكن جاز القول بأن الأحلام مفعمة بالنشاط أيضاً . بالفعل يصح إطالة الكلام الآن وعلى الفكرة الايهامية المتعلقة بالعيش الذي يشبه النوم . بهذا ، ماذا نعني باليقظة الحقيقية ؟ ما علاقة الاستشراق بهذا الأمر ، وما هو تأثيره ؟ ما الذي يجعلنا ننام بهذا العمق الملحوظ ؟ هناك حكاية ذكرها افلاطون . وبمقدورها تجسيد حالتنا على أتم وجه .

هناك أشخاص قد سُجنوا في كهف منذ طفولتهم . ان اعناقهم موثوقة ، بحيث لا يقدرون النظر إلا في الوجهة الأمامية . هناك أشخاص آخرون ، يطرحون صور الحقيقة ، على شاشة التي يعتبرها السجناء الحقيقة بالذات . ويتساءل أفلاطون : هل يملكون إمكانية التحرر من ذلك الوهم ؟ كل واحد منا ، يجابه مثل هذا الاختيار ، وغالباً ما نفضّل أمان وألفة الكهف . وهناك حكاية بوذية أخرى

مطابقة للمقام ، ويدور موضوعها حول الضفدعة والسلحفاة . كانت تقيم ضفدعة في غدير ماء. لم ترحل أبداً بعيداً عن حدود هذا الغدير . فهي لا تعلم شيئاً عن الأماكن الأخرى . ذات يوم ، زارتها السلحفاة وأخبرتها بأنها قادمة من بحر المحيط . لم تسمع الضفدعة قبلاً عن هذا المحيط . وتساءلت قائلة : هل يشبه بركة الغدير ؟ وضّحت لها السلحفاة الأمر ، قائلة بأن بحر المحيط أكبر من بركة الغدير ، بثلاث مرات . بهذا ، لم تستطع الضفدعة فعلاً إدراك مثل هذه الأبعاد الكبيرة بصورة شاملة . تماماً ، شأن السجناء في الكهف وشأن الضفدعة ، فنحن غير قادرين على القاء نظرة شاملة على افاق جديدة ، مختصة بالتجربة والكائن الحي. إننا مقيدون بالخوف من المجهول، الرفض من التغيير وعدم الثقة بالنفس هكذا، نمكث ضمن محدودياتنا ، نعيش في الجهل وبأيدينا القيود . ولا نجسر على التحرر منها . لا يختلف الكون الخارجي بالنسبة للكهف وبحر المحيط عن حالة الاستشراق ، التي تنطوي على أبعاد لا محدودة ، مختلفة كل الاختلاف ويصعب ادراكها . وُرب اشخاص لا يرغبون السفر بعيداً عن بركة ماء السلحفاة ، والاتجاه نحو الاستشراق . لزم أن يكون الفرد صادقاً في تعطشه إلى الاستشراق ومدفوعاً إليه استناداً إلى شعور بالتلجئة الدائبة وإلى باعث نفسي ملح ، بحيث لا يقدر على مقاومته . ثم لا يمكن اعتبار حب الاستطلاع الفكري السلبي كباعث نفسي للقيام بمحاولة البحث عن الطبيعة الحقيقية ، إنما الباعث الفعلي هي القوة الدينامية ، بكل فعاليتها . تساعدنا ممارسة التأمل الباطني ، تدريجياً ، كي نتحرَّر من قيودنا ، ومخاوفنا وتجاوز مصاعب الحياة ، والتصرُّف طوعاً وعن طيبة نفس في وضح النهار . انها تقدم لنا طريقة جديدة في الحياة ، التي أدركها النور الباطني الصادر عنها بالذات . انها تهبنا مسلكاً روحيا لقاء وجودنا القديم . وأخطأ من اعتقد **بأن الحياة الروحية تلك ، منفصلة عن الوجود المادي . ليست الروح والمادة منفصلتين بل مشتركتين وموحدتين** . بمقدورنا أن نعيش حياتنا الروحية في هذا الكون ، عندما تكون هذه الحياة موجهة بواسطة مبادىء روحية قائمة في داخل الإنسان ، غير مقيدة بالمصالح المحورية الأنانية . يتم تبديل نوعية حياتنا

الخاصة ، عندما ندرك وجدانياً مكانتنا ، ويحصل الإنسجام مع مبادىء وأنماط الحياة . لقد تكونت الحياة الروحية عبر المساهمة الوجدانية عند فيض الأنماط الكونية . لا علاقة لها بالأفكار الدينية البديهية ودستور الإيمان الذي فقد أصلاً معناه . يتم اكتشاف فعالية وحقيقة المبادىء ، من خلال التأمل الباطني .. أي المبادىء التي نعتمد عليها في الحياة . يلقي التأمل ضوءاً على ثلاثة مجالات مظلمة ، أي المجال الذاتي ، العالم الذي يحيط بنا والنسبة الغائية للحقيقة الحسية . هكذا ، نجد أنفسنا وجهاً لوجه مع المسائل الركنية المتعلقة بوجودنا التي لا يمكن التخلص منها باللجوء إلى حيِّز العقل . برأي «زِن» ZEN (أي البوذية اليابانية التأملية) ، ان أسرع طريقة لإدراك اليقظة المنشودة ، هو خوض الصراع مع الارتياب الجماعي . ويهدف الزن كوان ZEN KOAN إلى تعجيل مثل هذا الارتياب الجماعي ، وإلى خلق الأوضاع التي تفسح المجال لحدوث الاستشراق . لا يصلح التأمل لهؤلاء الأشخاص الذين يفضلون أمان الكهف . إذ يتحول مثل هذا التأمل إلى مفتاح لولوج اليقظة الباطنية وإلى حجر زاوية الحياة الروحية .

تجلب لنا تجربة اليقظة تلك ، المعنى العميق للحرية والانفتاح . ويتم ذلك ، نتيجة لتغييرات قد طرأت على المنظور الشخصي والصورة الذاتية . ان حياتنا هي انعكاس لصورتنا الذاتية . لا عجب إن كانت العبارة الجوهرية : «أيها الإنسان اعرف ذاتك» ، سائدة في التعاليم الهندوسية ، البوذية والغربية .

يشتمل هذا المفتاح الحياتي على ثلاثة مظاهر :

١ ــ الدراية الشعورية الذاتية .

٢ ــ معرفة الذات .

٣ ــ استكمال النفس .

يمكن الحصول على الدراية الشعورية الذاتية ، بواسطة الفِطنة الحافظة

للتفكير ذات الصفة الدائمة . أما معرفة الذات ، (التي تنمو مع التأمل الباطني) فهي كفيلة بإفساح المجال لإدراك المشاعر العميقة والقوى الباطنية ، المتعلقة بوجهة التصرُّف والغاية المقصودة . وتمنحنا حالة استكمال النفس ، الثقة الفعلية وتهبنا ومضة القوة الممكنة ، فتوضح لنا معنى الصفة البشرية ومغزاها . في الواقع ، تبدو مثل هذه الميزات الشخصية ، ذات قيمة قصوى ، نظراً لهذا الزمن المليء بحالات من التنافر والإرهاق . عندما يفتقر المرء إلى الدراية الشعورية الذاتية ، يصبح فريسة لليأس ويتكل بإلحاح على «الأنا» EGO . وعندما نفتقر إلى صفة «معرفة الذات» ، نلوم الآخرين لأجل أخطائنا ، وعندما نفتقر إلى صفة «استكمال النفس» ، تظهر النواقص واضحة في الذات . في مثل هذا الوضع ، تصاب التجربة بالتشويش والغموض (بدلاً من الوضوح والصفاء) ، وبالإنحراف (بدلاً من الاتجاه الهادف المحدَّد) .

جاز أن تكون الحياة مفعمة بالنشاط والهموم ، ولكن هل هذا يعني بأننا وجدنا في باطنها ، المعنى الحقيقي الذي ننشده فعلاً ؟ هل حاولنا مجابهة المتناقضات الجوهرية وهل عثرنا على الجواب الذي يضمن لنا السكينة وراحة البال ؟ **نحن ما زلنا نياماً ، لكننا نجهل حقيقة هذا الأمر** .

إن التأمل الباطني خلاف التفكير العقلي ، يملك القدرة على تزويدنا بإمكانية إدراك الذات وتوحيد حالتنا الوجدانية الواعية وخلق الحس بشمولية شخصية (وغالباً ما تكون ناقصة نسبياً) . هكذا ، يصبح الحس بالكمال الركن الراسخ الذي نعتمد عليه في تكوين الذات . وما دام الحس بالهوية الشخصية ، يتغير ، فنحن قادرون على احتواء آفاق جديدة . وغالباً ما يؤدي «استكمال النفس» إلى العناية بآلام الآخرين والرأفة بهم . هل من المعقول أن يلتزم العقل المستنير موقف اللا مبالاة إزاء عذاب الإنسانية ؟ في الواقع ، يعتبر مثل هذا العذاب ، حالة منكرة ويجب وضع حد لهذا الوضع الشاذ . يقول «الزن» ما يلي : «لا يمكن الحصول على استشراق ذاتي دون العمل على تنوير الآخرين (عن

طريق الاستشراق) .

عندما أدرك «بوذا» درجة الاستشراق ، كرس حياته فيما بعد ، في تعليم الآخرين وإرشادهم إلى الاستشراق . وفعل ذلك من باب المؤاساة والشفقة . ويعتبر هذا الفعل الإنساني (أي المؤاساة) ، المبدأ الشامخ والرفيع في تعاليم البوذية (بالأخص عند الممارسة) ، واستناداً إلى هذا المبدأ ، نشأ مفهوم «البوديساتفا» Bodhisatva الذي يخدم الآخرين ، في سبيل الوصول إلى درجة الاستشراق ويُعرف باسم «صاحب الحكمة» Wisdom Bearing .

أما «البوديساتفا» الدنيوي ، فهو الفرد الذي اكتسب الاستشراق في هذا العالم الحسي ويخدم جميع الكائنات الحية عبر مؤاساة شاملة ، وقد اختار العيش لأجل الغير حتى مماته ثم الانبعاث مرة ثانية وثالثة . الخ ... والهدف من وراء ذلك ، هو مساعدة جميع الكائنات لإدراك الذروة البوذية . بينما يختار «البوديساتفا» **المتفوق** ، عند لحظة موته ، البقاء في شكل غير بشري ، يخص العالم الآخر ، بحيث يتسنى له تقديم المساعدة الفعالة لأجل رفاهية الجنس البشري .

كلاهما يعرفان باسم «الكائنات العظيمة» أو «ماهساتافا Mahasattava .

ان الفكرة المتعلقة بالفرد القادر على الانبعاث بعد الموت واختيار البقاء في الدنيا الأخرى بشكل غير جسمي ، (ويتم الاختيار بصورة واعية) ، لخدمة الإنسانية ، لا تقتصر على البوذية ، بل نجدها أيضاً في كل نظام روحي رئيسي . مثل هذا التصور الذهني ، إنما يدعو إلى التخشع والذهول . جاز القول بأنه ناتج عن انعكاس تأملي عميق . بهذا ، يعتبر «البوديساتفا» ، التجسيد الكامل لحالة التنوير والنمط لكل منهج بوذي ، شأن المسيح الذي يتخذه النصارى كنموذج مثالي . ويتضمن المسار المؤدي إلى «البوديساتفا» ، عشر مراحل ، وكل واحدة تفوق الأخرى ، بصورة تدريجية ، من حيث التحرر من الأطماع الشخصية والتقيد بالشفقة والرحمة ازاء الغير ، هنا ، يصبح الفرد قادراً على قطف الثمار الحقيقية لاستكمال

النفس . عندها ينتذر «صاحب الحكمة» هذا ، على نفسه . أربعة نذور كبرى ، بحيث يؤكد تكريس ذاته مرة أخرى للأشخاص المحتاجين إليه ، وبصورة حاسمة ، نهائية ، وتنطوي هذه النذور على النية الصادقة ، التي توحي بالروعة والخشوع وتؤكد بالتالي على الرغبة في تكريس كل قدراته ، لعمل الخير ، مع الآخرين .

ولقد ذكر «سانتيدفا» (وهو مفكر بوذي عاش في القرن السابع) ، هذه النذور بالشكل التالي :

١ــ تراكمت الخطيئة في حيواتي السالفة ، تراكمت لدى جميع المخلوقات ، فهي غير محدودة وكُليّة القدرة . لا يمكن الانتصار عليها إلا بواسطة الرغبة البوذية ، بواسطة الرغبة في اعتناق البوذية لإنقاذ أرواح البشر . إن هذه الرغبة الزاهدة بصورة مطلقة ، إنما هي مقدسة كل التقديس . إنها تشمل عدداً وافراً من الخطايا . إنها تضمن لنا السعادة ، خلال دورة حيواتنا المتعددة . إنها ضمانة السعادة السامية للبوذيين وللشخص الذي يجاورهم . يستحق البوذيون الفخر ولتكريم ،اللذين يحبهم بالطبع كل إنسان ، وليس لديهم سوى هدف واحد : إنفاذ أرواح البشر .

٢ــ إني أبتهل إلى البوذيين وأصحاب الحكمة «بُوديساتفا» وقد نذرت نفسي لأجل «البوذا» . وبحكم خطيئتي الشخصية ، لا أملك شيئاً ، كي أبتهل إليه لكنني مخطىء . إني أملك شيئاً ما ، بالضرورة . إني أهب نفسي دون تحفظ ، حباً خالصاً للبوذيين ولأبنائهم أصحاب الحكمة «الإلهية» «بوديساتفا» . إني أعبدهم ، وبهذا ، لا أشعر بأي خوف . ومن أفدح الأخطار هو الخطر الناجم عن خطاياي . إني أعلم كم هي ضارة . إني آسف أشد الأسف على هذه الخطايا . إني أعترف بها . إني أراها ، كما ترونها أنتم . سامحوني .

٣ــ كنت أنانياً ، أود الانتماء كلياً إلى البوذيين وإلى المخلوقات الحية . إني أبتهج عند القيام بالأعمال الصالحة . التي تمنع رجعة الشر بين الأشخاص العاديين . إني أبتهج للخلاص الذي أدركته بواسطة «أرهت» . إني أشعر بنشوة إدراك حالة

البوذا والبوديساتفا .. هذه الحالة التي يسودها «مُجير الكون» . إني أتوسل إلى البوذيين كي يبشروا بالقانون لإنقاذ أرواح البشر من الضلال ، في هذا الكون . إني أتوسل إليهم لتأخير مهلة الدخول إلى النِرفانا ، إني أعترف بالخطايا التي اقترفتها ، التجيء إلى البوذيين .. لقد حصلت على هذه الفضائل بفضل عبادة البوذيين .. وذلك لتكريس حياتي لأجل خير المخلوقات الحية ولأجل إدراك حالة «بوذا» .

٤ــ أود أن أكون خبزاً للجياع ، شراباً للعطشى . إني أهب نفسي ، كما أنا الآن . وكما سوف أكون في الحيوات المقبلة .. لجميع المخلوقات الحية . إني أتصور رغبة «البوذا» في إنقاذ أرواح البشر في هذا الكون . هكذا ، يتوجّب علي ممارسة واجباتي ضمن نظامهم .

لقد ذكرت «النذور الأربعة الكبرى» في التسبيحة الخاصة «بالماهايانا» البوذية :

«جميع الكائنات ، لا تحصى ولا تعد .. نذرت نفسي لتحريرها .

الأهواء العمياء اللا محدودة ... نذرت نفسي لاقتلاعها من الجذور

مداخل «دارما» التي تتخطى أي قياس .. نذرت نفسي لاختراقها

المسلك العظيم للبوذا ... نذرت نفسي للوصول إليه» .

يردد البوذيون هذه الترنيمة ، ويتمسكون حرفياً بالنص .. خلال ممارسة التأملات الباطنية ، في أماكن مختلفة ، بهذه الطريقة ، يتذوق المرء ميزات الحب المشعّ والشفقة الكاملة وراحة البال وسلامة المقصد ؛ هكذا ، تحصل اليقظة الباطنية من خلال التأمل والممارسة العملية .

عند اليقظة يلمس المرء تغييراً مفيداً بالنسبة لذاته ويتزايد مقدار الفائدة مع نسبة الإنجازات التأملية المتوالية ، انها تساعدنا لتحمّل أعباء الحياة بصورة أفضل . وسوف نكون منفتحين بشكل موضوعي ، لحكمة القلب وقادرين على تقبُّل قوة الاستبصار ، سوف تلتزم حياتنا صفة جديدة . سوف ندرك الإحساس الأعمق من

خلال تجاربنا المتعددة . سوف يغيِّر التأمل الباطني تدريجياً كل مظهر خاص بالكائن الحي وسوف يخلق نمطاً حديثاً . هل بمقدور تحديد الشكل الذي تتخذه مغامرتنا ، مسبقاً ؟ ان حالتنا أشبه بالفرد الذي يتحرَّك ويتململ في داخل رُقاده استعداداً للدخول في يقظة الكمال الزمني وتمامه .

الفصل الثاني

لماذا التأمل ؟

منذ الوهلة الأولى ، يبدو لنا مثل هذا التساؤل بسيطاً للغاية ولا يستحق سوى الجواب البسيط . إذا طرحت السؤال على مئة معتنق التأمل البوذي ، لكانت الأجوبة المئة ، مختلفة عن بعضها بعضاً، كل الاختلاف . هناك جواب حسي دنيوي ، مثل : «انه أمر مريح ، بالنسبة لي» . وهناك جواب صوفي : «يقرّبني التأمل من الله» . أما أنت ، فسوف يكون جوابك ملائماً مع نفسيتك . في الواقع ، ان التأمل بحث شخصي ، ولا يستطيع أحد أن يحل محل سواه ، في الإجابة عن مثل هذا السؤال .

جاز اعتبار التأمل الباطني رحلة ومغامرة في أعماق الكائن الحي . تقول البوذية : «اننا ندرس البوذية كي ندرس أنفسنا» . إنها رحلة طويلة . سوف نكتشف الأشياء الكثيرة ، لم تخطر في بالنا قط . وفي هذا الصدد ، نذكر القول المأثور : «يسعى الإنسان أصلاً إلى إدراك الله . حَذار أن يسعى إلى إدراك ذاته الحقيقية . يسعى الإنسان أصلاً إلى إدراك ذاته . حذار أن يغفل الأمر التالي : سوف يجابه الموت لدى مشاهدة الإله» . هنا ، نلاحظ وجود المفارقة الأولى الخاصة بالمسعى المذكور . إننا نبحث عن الذات ، فقط لفقدانها . نسعى لإدراك الأقل شأناً ، فنحصل على الأعظم شأناً . إننا نبدأ بالذات . على كل حال ، هل هناك شيء آخر ، يخصك شخصياً ، مثل ذاتك ؟ تعتبر الوصية «إعرف ذاتك» دعوة كونية

لإدراك اليقظة المنشودة . ربما اعتقدت بأنك تعرف نفسك حق المعرفة وبما فيه الكفاية . إذن ، ما الذي يدعوك إلى ممارسة التأمل الباطني ؟ إبحث في الأمر ، مرة أخرى . انظر إلى مرآة ذاتك . ما هو مقدار معرفتك بالوجه الذي يتراءى أمامك ؟ وماذا تعرف عن الأمور الكامنة وراءه ؟ ماذا تعرف فعلاً عن دوافعك الشخصية ، رغباتك وتطلعاتك ؟ من أين أتيت وإلى أين أنت راحل ؟ متى بدأت ومتى تكون النهاية ؟ من أنت ؟ ان حالات التفكير في الذات ، والشعور والمعرفة ، إنما تشكل حالياً ، نقطة انطلاق الرحلة . إن التأمل طريقة للتغيير . إنه نهج تعبيري للحصول على التنقية التدريجية التكرير والتحول . سوف تقوم أنت بذاتك ، بالخطوة الأولى ، لتحقيق تقدمك الشخصي . أنت بذاتك قادر على حسم النقطة التالية : هل التأمل ايجابي أم لا ؟ بالطبع يتطلب التأمل المجدي ، عملاً شاقاً ونظاماً ليس الطريق سهلاً ، ذلك لأنك تسعى إلى تحويل ذاتك على جميع المستويات ، استناداً إلى عملك التطبيقي وإلى اجتهادك . ليست المهمة سهلة ولكنها تنطوي على مكافأة ثمينة .

جاز أن يتضمن التأمل عدة مجالات وربما حدث التطام ، نتيجة لهذه البنية المتعددة . في الواقع ، لا يوجد مثل هذا الانفصال ، وسوف يتبين لك ذلك ، عند الممارسة . من المستحسن القيام بعمل تحليلي قبل المباشرة بالتركيب المزجي ، ثم النظر إلى المجالات المختلفة ، بصورة تدريجية .

التأمل
والصحة الجسدية

في الواقع ، هناك أشخاص قليلون ممن يتمتعون فعلاً ، بالصحة والعافية . ان وجودنا البيئوي محفوف من كل جانب . بالظروف التي تعمل ضد حالتنا الصحية . عادة ، نتناول الطعام بعناية غير وافية ، معتمدين على الوجبات المريحة ، التي تلائمنا ، والفورية . لا نقوم بالتمارين الرياضية الكافية ونسترسل إلى العادات المتلفة

الهدامة . حتى الهواء الذي نستنشقه ، فهو غير نقي . إننا معرضون لعدة ضغوطات يومية ، بحكم مزاولة الأعمال والتعامل مع مسؤول لجوج ومزعج أو مع زميل عصبي المزاج . كذلك توجد ضغوطات في المنزل ، الشعور بالقلق حول الأولاد والأقارب .. ويوجد قلق مالي واضطراب حول المستقبل ، بعامة . مثلاً يعاني الانسباء من مشاكلهم الشخصية ومن حالات التوتر الاجهادي . بالفعل إن هذه الضغوطات جميعاً وغيرها من الحالات العصبية ، كفيلة بخلق أمة مريضة . نتيجة لهذه التعبئة من الشكاوى . هل بمقدور التأمل الباطني ، تقديم الدواء الشافي في هذا المجال ؟.

إن التأمل الباطني عمل وجداني واع ، جاز اعتباره الحرم الشخصي الداخلي والذي نعتكف فيه ساعة نشاء ، يستوجب التأمل ، استرخاءً جسدياً تاماً والتزام حالة ذهنية مختلفة كل الاختلاف ، بحيث يفسح لك المجال العيش مؤقتاً بعيداً عن ضغوطات العمل والبيت والأقارب ، هكذا ، يتسنى لك التحرر من القلق اليومي الذي يحيط بك ، ولو لفترة وجيزة . وإذا مارست التأمل الباطني باستمرار ، سوف تكتسب في داخلك ، منظوراً جديداً ومتبايناً ، وقد يلازمك بصورة دائمة . لا تتغير الضغوطات الخارجة عن ذاتك ، لكن نظرتك إليها ، قد تحولت وتبدلت . لقد بدأت تتغير تدريجياً وجهة نظرك حول نفسك ، وببطء هكذا ، استطعت أن تكتشف الذات الأقوى التي تتعامل مع الوسط الخارجي ، لكنها تظل ملتزمة حيزاً بعيداً عنه . ربما ، بدأت تنظر إلى الآخرين بمنظار مختلف ، إن رب العمل الذي جعل حياتك صعبة ، لا تطاق ، يبدو لك الآن ، شخصاً عادياً ، غير قادر على تهديدك (بقصد التخويف) . انك تراه في الوقت الحاضر ، من خلال زاوية جديدة ، لقد بدأت تدرك حقيقة نفسك من خلال اكتساب قيم حديثة وقد ترسخت في داخلك .. بهذا ، تبدو علائم التغيير واضحة في تصرفاتك ، فتصبح أكثر هدوءاً واسترخاءً ، أكثر طمأنينة وأكثر قدرة على تحمل أعباء مواقف جديدة . هكذا ، طرأت عليك تغييرات سيكولوجية دقيقة وقد ترسخت في داخلك . وكلما حاولت القيام بتجربة استرخاء عميق وتكونت لديك بعض الظروف الملائمة ، داخل عقلك وجسدك . عندها ، يكون الذهن متوقداً ، بينما يكون الجسم مسترخياً .

يتغير التنفس . يصبح أبطأ من ذي قبل ، أعمق ومنتظماً . ويقل معدل نبض القلب ، وينخفض النشاط العضلي . يبقى الجسم ساكناً بشكل رائع ، ولكنه سوف يكون نشيطاً جداً ، خلال القيام بالتجربة الليلية الوحيدة ، ويستعمل الأوكسجين بمعدل ضئيل للغاية كذلك أوكسيد الكربون . أما التركيز السكري في الدم ، المرتبط بحالة القلق والاضطراب ، فينخفض بصورة ملحوظة ، خلال ممارسة التأمل الباطني . وكلما ولجت الحالة التأملية ، أدركت النمط السيكولوجي الذي يقوم بدور المخطط[1] حيث يعود الجسم إلى حالة اليقظة الطبيعية . ومع مرور الزمن ، وبحكم الممارسة المستمرة تنتشر الخاصيات النفسية في حياتنا اليومية ، فتلازمنا السكينة وراحة البال في جميع مهماتنا .

يسود الاعتقاد بان وظائف الجهاز العصبي التلقائي ، تتخطى أية سيطرة وجدانية واعية . ولكن اتضح لنا في الوقت الحاضر بأن هناك بعض الوظائف خاضعة لسيطرة الوجدان الواعي ويتم ذلك بفضل تدريب خاص للتغذية المرتدة الحيوية Biofeedback . ويرتكز مثل هذا التدريب على مبدأ بسيط للغاية ، بحيث يستوجب تأمين مصدر دائم من المعلومات (للفرد) . وذلك لتعديل أي جانب من الحالة السلوكية . مثل هذه العلومات تساعدنا كي نتفاعل بشكل ايجابي مع البيئة التي نعايشها .

استناداً إلى طريقة التغذية المعلوماتية المرتدة ، يمكن التحكم وتغيير النشاط العضلي ، حرارة الجسم ، التنفس ، وحتى معدل نبض القلب . تبيّن لنا التغذية المرتدة خلال الممارسة . مدى تأثيرها الفعال على الجسم ؛ بإمكانها تشكيل صدمة ، بصورة واضحة . إنها تستخدم تقنيات الاسترخاء والاستحضار الصوري الخلاق ، فهما الوسيلتان المتماثلتان في تحقيق تدريب عقلي عبر التأمل الباطني . هناك عدة حكايات ، يدور موضوعها ، حول سيطرة رجل اليوغا التامة ، على وظائف الجسم ، بواسطة قوة العقل فقط . وسوف تعلمنا التجربة الحقيقة التالية : بمقدور العقل التأثير على الجسم وتعديل وظائفه ، اثناء حياتنا الخاصة .

إن حالة الذهن النفسية المفعمة بالمحبة والسكينة والصفاء ، تجعل من الجهاز العصبي قادراً على استعادة توازنه . هنا ، توجد دروس هامة لتوجيه وجودنا نحو الأفضل .

غالباً ما يتمّ **تخيّل** العلة الجسمانية **مقدماً** ، لسنوات عديدة ، بواسطة اختلاط عقلي . في صيرورة الأمر ، تُجسِّد الأعراض البدنية مرآة حالة الذهن الباطنية ، بهذا ، توجد عدة عوامل معقدة التي تفعل فعلها وراء مظهر المرض الجسمي ، وهناك بعض العوامل المعقدة ، بعيدة عن متناول الإرادة الشخصية . وهناك أيضاً ، بعض العوامل البيئوية والتناسلية ، التي ما زالت تسبب المرض الجسمي والعلة بوجه عام ، لكننا قادرون على مساعدة أنفسنا بشكل ملحوظ ، وذلك بايجاد **الظروف العقلية السليمة** والملائمة للعافية الجسمانية . لقد تبين لنا ، استناداً إلى التجربة العملية بأن حالة الاسترخاء والتأمل الباطني ، لها علاقة جلية بمعالجة أشكال عديدة من العلل وبالأخص علة السرطان .. أي المعالجة المؤدية إلى الشفاء الفعلي . على ضوء هذه المقاربة ، يتوجب على المطبوب التزام الدراية الشعورية اللازمة ، عبر التقنيات التأملية ، الاسترخاء والتصوير الخيالي الإبداعي ، لا تستعمل القدرة الباطنية للذهن في مجال الاسلوب المعيشي الوقائي وحسب ، ولكن في صدد البرنامج الشافي ، أيضاً . هنا كذلك ، توجد أمثولة توجيهية واضحة التي جاز استخدامها في حياتنا اليومية .

والجدير بالذكر أن التأمل الباطني غير مرتكز **كلياً على الطبيعة الجسمية . إن التأمل هو أصلاً نظام روحي يشمل الكائن برمته ، ويطال المظهر الجسمي كجزء من الجملة الشاملة ، التزم التأمل الباطني ثم حاول مراقبة التغييرات التي تطرأ على ذاتك .**

التأمل والعافية الإنفعالية

توجد صلة وثيقة بين العافية الجسمية والعافية الشعورية . تبدو كل واحدة

انعكاساً للأخرى ، بنسبة معينة . ونعتبر كل واحدة منهما ، حالة بدهية ، من المسلم بها . إلى أن يتم الفقدان ، ذات يوم . ان العافية الشعورية التأثرية Emotional ، حالة ذهنية ، بحيث نستطيع بواسطتها مجابهة مشاكل حياتنا اليومية ، فلا نسمح لها بمحاصرتنا وازعاجنا أو تنغيص عيشنا ، بمقدورنا التزام وجهة نظر متزنة مع الاحتفاظ بالقدمين على أرض الواقع ، فنعايش وضعاً غير مُقلقل .

لدينا الوقت الكافي ، للاهتمام بالآخرين ، ولتقديم المحبة لهم والحنان . وبالمقابل ، فنحن نشعر بالغبطة وراحة البال ونتلقى منهم العناية الكريمة أيضاً . هذا **يعني بأننا نملك الإحساس المتناسب والمتعادل بقيمتنا الذاتية ، أي لانعاني من عقدة** النقص أو الاستعلاء بالنسبة للآخرين ، نعالج أنفسنا ومساعينا باحترام ، مقتنعين بحتمية وجود التحدي ، كجزء من نمط الحياة . نُسبنا تحت رحمة آراء الغير ؛ (أي الآراء التي تقصد انتقاد شخصيتنا بوجه خاص) ، ذلك لأننا نملك الحس الكافي بالتقدير الشخصي ، الكامن في داخلنا . لا نعاني من عقدة الذنب ، أو من القلق أو المخاوف المحدثة من نفسها .Self - Created Fears .

بمقدورنا التعبير عن مشاعرنا بشكل طبيعي وبحرية . نحترم مشاعر الآخرين ، ونود معاملتهم بالطريقة التي نود أن نعامل بها .

ليست حالة الاستقرار الشعوري والتوازن النفسي هبة ، ناجمة عن نضوج جسمي . إنها حالة مكتسبة ببطء ، عبر ظروف حياتنا .

يحتاج كل واحد منا ، إلى نضوج شعوري ، وإلا سوف نكون مرتبطين بالآخرين ، إلى أجل غير مسمى . كأمة ، ما زلنا نخاف من الجانب الشعوري المتعلق بتصنيع الهيئة ، مفضلين في الحياة ، المقاربة العقلية والفكرية . غالباً ما يعتبر تبريز الإنفعال الشعوري ، علامة ضعف **وما زال الإنسان يعتمد** في مجال التربية على كبت المظهر الظاهر من المشاعر . إنه موقف اجتماعي مضر كل الضرر بصحة الإنسان ، نعني هذا الموقف السلبي الذي يرفض الإقرار بفعالية التعبير البشري الطبيعي . إن إمكانية تبادل المشاعر العميقة بين بعضنا البعض ، تشكل رباطاً وثيقاً

بيننا جميعا ... بين الرجل والمرأة ، أو الوالدين والطفل . أو الصديق وصديقه . لولا مشاعرنا التأثرية ، لأصبحنا آلات بشرية فارغة Robots ، غارقين في هموم عالمنـا الصغير . تسمح لنا طبيعتنا الشعورية باختبار رحمتنا ومؤاساتنا بالنسبة للكائنات الحية ، وتحويل هذه المشاعر إلى عمل ايجابي . علينا الإقرار بقيمة الشعور الطبيعي التعليمية .. بدلاً من التنكر لها .

تنطوي البوذية على أربع مقاربات بالفطنة الحافظة ، وكل واحدة منها ، **متماثلة** من حيث الوظيفة ، لكنها مختلفة ، من حيث المصدر ، بمقدور **الفطنة الحافظة** ، التركيز عل الجسد ، على المشاعر ، على الحالات الذهنية أو على محتويات العقل . ان هدف كل فطنة حافظة (على اختلاف أشكالها) هو جلب الدراية الشعورية إلى جميع مجالات الحياة .

هكذا ، يرمي المرء إلى ادراك الجانب الصافي من ذاته ، الخاص بالدراية الشعورية ، في جميع الأوقات ، عبر مراقبة أفعاله ، تصرفاته ، إحساساته وأفكاره . ليس هذا الأمر سهلاً . غير أنه ، يضمن لنا الإحساس بالترفع عن الأمور الباطلة ، بملكة التمييز التفضيلي وبالدراية الشعورية الذاتية . غالباً ما نكتشف أشيـاء غير مستحبة . في داخل أنفسنا ، عندها ، يبدو لنا الأمر صعباً حقاً . في هذا الصدد ، يقول أوسبنسكي Ouspensky عن الملاحظة المجردة :

راقب نفسك بدقة ، سوف تلاحظ أنك لست أنت بالذات ، ولكن هناك من يتحدث في داخلك ، يتحرك ، يشعر ، يضحك ويبكي .. تماماً كما يهطل المطر ، يصحو الطقس ثم تمطر من جديد .. خارج ذاتك . كل شيء يحدث في داخلك ، وكخطوة أولى عليك ملاحظة ومراقبة ما يحدث . ان تحقيق مثل هذا التجرّد ، هو أمر صعب فعلاً ، نقصد التجرد الذي وصفه «أوسبنسكي» .

والمعلوم أنه توجد عدة أشكال من التأمل الباطني . هناك نوع مألوف ، بحيث يظهر في عدة ميادين تقليدية . انه يطرح السؤال البسيط التالي : من أنا ؟ مثل هذا التساؤل . **يشكل** تأثيراً مباشراً على الذات وتغييراً من حيث وجهة النظر .

ويتابع قائلاً عبر تأملة الباطني : «لست جسدي . لست مشاعري . لست أفكاري إني محور الحالة الوجدانية المطلقة» . عندما يتوصل الفرد إلى إدخال هذه الفكرة إلى باطنه ويعايشها كحقيقة حية ، عندها ، تبدأ خطوته الأولى نحو الحرية الشخصية .

إذا ألقينا النظرة على بعض المشاعر البشرية السلبية ، نجد القائمة طويلة : الحسد، الخوف ، الغضب ، الكراهية وما شاكل ذلك . لكل كلمة ، تعبير مختلف عن سواها ، ولكنها تملك حالة مشتركة ، وهي حالة منحرفة بالنسبة للذات . عندما يدرك المرء طبيعة ذاته الحقيقية ، يتحرر من الخوف ، الغضب ، الحسد والكراهية . تبدو هذه الحالات منفصلة عنها ، شأن الثوب الذي زاد على الجسم في الكِبر . بهذا يكتشف المرء أهدافاً جديدة ، بحيث تزوده بإيفاء باطني واكتفاء شخصي لا يتطلب الأمر المقارنة بالآخرين . لقد تحررت الذات الجديدة من الأفكار والمواقف السجينة القديمة ، لقد حلت المشاعر الايجابية ، محل المشاعر السلبية ، بحكم اكتشاف وجهة نظر جديدة للذات . إن التأمل الباطني مرتبط بانتشار الدراية الشعورية الشخصية . إنه يدور بوجه خاص حول السؤال : من أنا ؟ ويكون الجواب البحث عن الذات .

من ناحية ثانية ، يجلب لنا التأمل المتواصل ، تغييرات عميقة ، داخل الحياة الشعورية ، بحيث يتجاوب المرء مع الظروف بشكل أفضل ، ويقترب من مشاعر الآخرين ، مع الإهتمام بها بعناية ملحوظة . نرى ذلك من خلال صورة «بوذا الرحيم» الذي يقدم الحب الكلي الشامل ، لجميع المخلوقات الحية . بهذه الطريقة ، ينمو الحب الشخصي داخل الحب اللا محدود . التزم التأمل الباطني الآن ، سوف تدرك مدى فعاليته ، بعد ممارسة هذه التجربة .

التأمل الباطني
والعافية العقلية

من المتفق عليه ، أننا نملك جميعاً عقلاً ، يستطيع كل واحد منا ، التفكير .

بالفعل ، إننا نستخدمه في جميع الأوقات . ولكن ، ما هو الهدف من وراء ذلك ؟ هل نستخدمه بصورة جيدة ؟ هل يوجد أشخاص من يستعملون أكثر من النسبة الضئيلة من امكانياتهم العقلية . وهل هم كثيرون ؟ هل يوجد عدد وافر من الأفراد المبدعين حقاً ، الذين يتخيلون فكرة ، ثم ينفذونها عملياً ؟ هل يوجد عدد وافر من **الأشخاص الذين تجاوزوا في تفكيرهم مرحلة الطفولة السالفة؟.. أو الذين يفكرون** بصورة واضحة ؟ هل أنت واع لعملياتك النهجية العقلية ؟ هل بمقدور التركيز بسهولة ، أم يصاب ذهنك بالشرود ؟ هل تسمح لعقلك بالخمول والتناوم ، أم تدفعه نحو إدراك افكار ، مشاريع ومصالح جديدة ؟ هل أنت قادر على التفكير بشكل أوضح ؟ **هل تشعر بحاجة إلى اكتشاف القوة الكامنة في ذاتك ؟**

إن العقل أعجوبة خفية . لقد أثار دهشة الفلاسفة والعلماء ، لقرون عديدة . من الواضح أن كل شخص يملك عقلاً .. ولكن أين هو المقرّ ؟ ما هي العلاقة الحقيقية بين العقل والدماغ ؟ هل هما شيء واحد ومتشابهان ؟ لا يمكن تحديده بشكل واف ، لكننا ندرك جميعاً مدى أهميته ، كأشخاص نفكر بواسطته . كل واحد منا قادر على تقييم عافيته العقلية .

عندما نصاب باضطراب عقلي ، بالقلق أو بالإرهاق ، نُحسّ كأننا نعيش تحت غيمة . عندما يكون العقل صاحياً ، تغمرنا حيوية عقلية ملحوظة ، يلذّ لنا تحقيق أي نوع من التحدي ، نعمل جيداً وبشكل خلاق . نكون في ذروة العطاء الإبداعي ، عندما نشعر بحرية توجيه طاقاتنا نحو المجال المنشود ، هل بمقدور التأمل مساعدتنا ، كي نحقق حالة من العافية العقلية ؟

ــ في الواقع ، سوف يراق التدريب العقلي ويسفك في حياتنا اليومية . نجد أنفسنا بأننا قادرون على القيام بمهمة عقلية صعبة بصورة أفضل . ونجد حلاً للمشكلة بشكل أسرع . ونلاحظ بأننا نستقي معلومات جديدة بصورة أسرع أيضاً .

هذا يعني بأن درجة التركيز قد أصبحت صالحة لانتاج عمل إيجابي وفعال . وهناك عدة أنظمة تساهم في خلق أنماط مخصوصة من التصور الذهني . طبعاً لا يمكن الوصول إلى هذه الدرجة من التصور بدون ملكة التركيز .

هناك بعض الصور قد تولد داخل العقل ثم تنعكس وتظهر للعيان ، من الناحية العملية ، يصعب علينا التزام التركيز لأية فترة من الزمن . هذا عمل شاق فعلاً لذلك علي الطالب ، أن يقوم في بداية الأمر بالتدريب على الاستحضار الصوري الذهني بحيث يحاول استحضار صورة بسيطة مثل شعلة الشمعة أو لون واحد فقط . يبدو مثل هذا الأمر سهلاً ولكن عندما نقوم بالمحاولة أي عندما نحاول تثبيت الصورة عبر الاستحضار الذهني ، تظهر في ذهننا صور أخرى . ونحاول تحديد معالم الصورة المنشودة ، فتختفي الصورة المطلوبة أو تحل محلها صورة أخرى ومختلفة عنها تمام الاختلاف . هكذا نحاول مرة أخرى ، متكلين على مهارتنا المسكينة في التركيز ولكننا لا نصل في هذه المهمة الذهنية البسيطة إلى أي عمل ايجابي . **ولكن مع التجربة ومع التشديد على مضاعفة قدراتنا في التركيز والانعكاس ، نستطيع أن ننتقل من الصورة البسيطة إلى الصور المعقدة وغالباً ما نتوصل إلى خلق لوحات طبيعية ذهنية كاملة .**

لا يكتفي الشخص الذي يمارس التأمل الباطني بتعمير المشهد الطبيعي المتحرك الكامل ، بل يحاول إسقاط نفسه ضمن هذا المشهد ، بحيث يصبح هو بذاته مساهماً نشطاً وبصورة وجدانية واعية ، بهذه الطريقة يتجاوب مع المشاهد الباطنية ، مثل هذا التعبير ، يفسح لنا المجال بالقول أن هذا المفهوم مماثل لمفهوم توليد الحلم بصورة وجدانية واعية . هناك بعض الأنظمة التي تدخل التصاميم الرمزية وذلك لتحقيق الانعكاس أو التأمل . جاز أن يكون مثل هذا العمل بسيطاً نسبياً أو معقداً جداً إذاً بمقدور الشخص الذي يمارس التأمل الباطني اسقاط حالته الوجدانية الواعية ضمن الصورة بحيث يتسنى له اكتشافها بأكمل وجه .

هكذا جاز القول بأن عدداً وافراً من الأشخاص قد مارسوا مثل هذه التجربة وتوصلوا إلى إدراك درجة عالية من الإبداع بحكم اكتشاف مظاهر جديدة متعلقة بأنفسهم . من الممكن الرسم مباشرة ، استناداً إلى صور تأملية بحيث تعتبر مصدر إلهام للتعبير الإبداعي . بهذا تبدو لنا عملية التأمل المنهجية كمدخل إلى مستويات كامنة ، للإبداع الباطني ، يبدو بأنها تفتح الأبواب أما مظاهر التعبير الشخصي . فهي بحق جزء من الاكتشاف الذاتي . بهذا يؤدي بنا التأمل المتواصل إلى الخلق والأبداع ، ويمكن أن يحصل مثل هذا الأمر مع أشخاص عاديين ونعني بذلك من الناحية الفنية . ومثل هذا التدريب المتواصل يرفع بمستوى الأعمال الفنية الخلاقة بوجه عام . إن اللغة الباطنية للرموز هي أصلاً عالمية . إنَ التجربة الشخصية للأشكال الرمزية عبر التأمل الباطني ، تفتح الباب لإدراك أوسع ، فيما يخص اللغة الرمزية ، وهذا ما يحصل للفنان في ميدانه الخاص كالهندسة المعمارية وسواها التي غالباً ما تعبر عن مواضيع كونية ، إن تجاربك التأملية الشخصية قادرة على مساعدتك لإدراك مثل هذه التعبيرات الكبرى .

ان التركيز المطلوب بالتسمية للمنهاج التأملي ، يساعدك حتماً في تطوير عملك اليومي . بإمكانك تحويل الطاقة التأملية إلى عملك الذهني ، هكذا لن تذهب طاقتك الذهنية سدىً . ومع مرور الزمن ، تصبح قادراً على تطبيق الطاقة الذهنية المركزة في أعمالك بصورة طبيعية ودون أي جهد . يمكن استخدام الدراية الشعورية الذاتية المختصة بالشرود الذهني الطبيعي كقدرة تصحيحية فعالة ، في حياتنا العادية .

هكذا ، نصبح قادرين على مراقبة أفكارنا وعلى إدراك عملية التفكير التي نقوم بها بحيث نوجه قدرة عقلنا نحو هدف صالح . مع الصبر والمتابعة ، نتعلم كيف نحذف الأفكار الغير مرغوبة وكيف نعيد العقل إلى نقطة محورية خاصة بالانتباه . ويشبه عملنا هذا ، الواقع التالي :

بمقدور التفكير الواضح والحاد الناتج عن تدريب تأملي متواصل بمقدوره

توضيح واختراق خيوط العنكبوت المتراكمة منذ سنوات عديدة .

هكذا نستطيع أن نتحرر من الاختلاط الذهني والتفكير المشوش بواسطة التجارب المتعلقة بالدراية الشعورية الذهنية التي وصلت إلى مستويات عميقة فعلاً. يحفظ التأمل المتواصل نشاط العقل ويجعله دائماً متحفزاً ويافعاً . عندما يتم تركيز الدراية الشعورية مباشرة في العقل بالذات ، تُفتح أمامنا أبواب امكانيات جديدة إذ يبدأ العقل بإظهار طبيعته الحقيقية .

جاز القول بأن العقل المنفتح بواسطة التدريب التأملي المتواصل قادر على إدراك الحكمة ، أي تولد الحكمة بفضل هذا الانفتاح الذهني وتصبح هذه الحكمة دائمة الحضور . وفي حياتنا اليومية يجلب لنا التأمل الباطني فوائد عديدة بالنسبة لجميع نشاطاتنا وتصبح تصرفاتنا انعكاساً صادقاً لطبيعتنا الحقيقية . التزم إذاً التأمل الباطني وابدأ منذ الآن بممارسة العملية النهجية ، لأجل فائدتك .

التأمل الباطني والعافية الروحية

يعتبر تحديد أو وصف المظهر الروحي للذات من أصعب الأمور ، بالأخص إذا حاولنا تحديده أو وصفه بعبارات بسيطة . إننا جميعاً ندرك وجدانياً الأجزاء الجسمية والشعورية والذهنية المتعلقة بشخصيتنا ولكن كيف نستطيع إدراك البعد الروحي الكامن في داخلنا ؟ كيف نستطيع العثور على هذا الجزء من ذاتنا وكيف يتوجب علينا النظر إليه كي نكتشفه ؟

يتخذ المراد الروحي عدة أشكال ، لكنه يحمل دائماً العلامة الفارقة نفسها : ألبحث الملح عن المعنى داخل الحياة والبحث المتواصل الدائب عن المقصد المترسخ والقائم ضمن التجارب اليومية المتعلقة بحياتنا الشخصية ، غالباً ما نقوم بمحاولة وجدانية واعية لتكوين قيمنا الروحية الشخصية وذلك بالتجاوب مع أشخاص يحملون معتقدات روحية ودينية مختلفة كذلك نحاول تفهم معتقداتهم والمبادىء التي يسيرون على ضوئها ، وبإمكاننا أيضاً الانتقال من مجموعة إلى أخرى والتعرف على مذاهبهم ، بحيث نجد الراحة هنا بصورة نسبية ، إلى أن نكتشف أخيراً الإطار الروحي الذي يناسبنا جيداً .

وغالباً ما يكتشف الإنسان البيئة الروحية التي تناسبه بحكم بحثه الوجداني المتواصل عن هذا الإطار . إن المراد إذاً هو البحث عن المعنى ، عن الذات أي عن الحقيقة . هل بامكان التأمل الباطني تأمين مثل هذا الطلب ؟

خلاف معظم الأديان المنظمة ، لا يضع التأمل الباطني أية عقيدة مسلم بها أو أي دستور إيماني أو أية شهادة في الإيمان . لا يطلب منك الخضوع لجملة من التعاليم . بل عليك القيام بنشاط شخصي للبحث عن ذاتك عبر تمارين تأملية متواصلة . يطلب منك النظر إلى ذاتك بطريقة خاصة والقيام باكتشافات خاصة متعلقة بك . وعليك أن تتعلم عبر انجازاتك الخاصة ، هكذا فأنت عند جذع النظام ويقع اللوم عليك إذا أهملت الممارسة المتواصلة المختصة بالنظام الذاتي . لا يمكنك لوم أحد بالنسبة لحياتك الروحية فأنت المسؤول الأول والأخير فلك حرية التصرف بحق منذ البداية . ليس التأمل الباطني اختياراً سهلاً وعليك أن تتذكر النقطة التالية :

لقد نشأت الأنظمة التأملية الكبرى وتطورت ضمن منهج رفيع وقالب صلب ، وخلال حياة رهبانية ، لا يحق لك الاعتقاد بأنه عمل حر ورضي البال ولا يتطلب جهداً ملحوظاً لإدراك هذه الحياة الروحية .

يطلب منك التأمل البحث عن طبيعتك الداخلية ، هذا يعني بأنه لا يقدم لك أجوبة جاهزة ، بالنسبة لهذا الموضوع انه يقودك نحو معرفتك الشخصية عبر تجربتك الشخصية إنه يعرضك منهجاً لجميع الأوهام التي تخلق حسا مغلوطاً عن

الهوية . بهذه الطريقة ، يمكنك التوصل إلى تحقيق انجازات شخصية متعلقة بالحقيقه الفعلية . يبدأ التأمل بالعمل المباشر حول الذات وفي الوقت نفسه يفسح لنا المجال كي ندرك **المطلق** ، الخلأ VOID «أي الخالي من الصفة» ، الإلهي الذي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية البحث عن الذات . إنه المعتقد الشائع القائل بأن الإنسان هو الصورة المرآة للإلوهية .

إن الإنسان هو العالم الأصغر . الألوهية هي العالم الأكبر . هنا توجد صلة مباشرة بين الاثنين .

إذا شئت معرفة الأول انظر إلى الثاني ، لا نستطيع أن نعرف الله لكننا نستطيع أن نعرف أنفسنا .

كذلك يمكن اعتبار التأمل مراداً لاكتساب المعرفة . إنها المعرفة التي تنتمي إلى درجة عليا من الإدراك ليس التأمل عبارة عن تراكم الوقائع الحسية أو تطبيق المعلومات الاستدلالية ، لكنه بكل بساطة **المعرفة** بحد ذاتها . ويشير التعبير التيبتي إلى ذلك بقوله (شراب) (SHERAB) أي الحكمة . وهي المرتبة العليا من المعرفة ، وقد نجد فكرة المعرفة العليا عبر جميع الكتابات المقدسة أما التعبير «تنترا» TANTRA ، فهو مرتبط بالنظام القديم التام الخاص بالتكشف الذاتي ومعناه «المعرفة التي تخلّص النفس» . والتعبير UPANISHAD ، يعني «المعرفة التي تحرر من العبودية» هنا ، نحصل على دلالات أي على أشياء يستدل بها لحل المشكلة المتعلقة بالطبيعة التي نحاول اكتشافها انها المعرفة التي سوف تغيرنا وتحررنا .

ما هو نوع المعرفة التي يحملها لنا التأمل الباطني ؟.

ينطوي التأمل الباطني على المعرفة الذاتية .

ويؤدي بنا في نهاية المطاف إلى ادراك المعرفة الحقيقية والمعرفة العابرة أو سريعة الزوال .

إن هذا التمييز القائم بين المستويات المختلفة للحقيقة ، أي الحقيقة الأقل والحقيقة الأكثر ، يعتبر تصوراً ذهنياً مدهشاً بحيث لا يلتزمه سوى الصوفيين

والفيزيائيين فقط أما مُراد المفارقة ، فهو غير وارد فيما يبدو لدى الأغلبية من الناس التي تلتزم التأمل الباطني .

إن هدف التأمل الباطني هو إدراك حالات النشوة .

بالنسبة للصوفي ، تسمى مثل هذه الحالة النهائية باكا BAQA ويرمز إليها المفهوم النصراني «مملكة السماء» .

بالنسبة للزن ZEN فهو الاشراق ، وكلمة ساتوري SETORI تعني التحرر من كل الأوهام التي توقع الإنسان في الشرك ، أما التعبير الهندوسي فهو موكشا MOKSHA أي التخلي .

هناك عدد ضئيل جداً من الناس ، قادر على إدراك هذه الحالات المفعمة بالنشوى . ويصعب علينا تصورها بعبارات حسية وليدة التجربة البشرية ، إن عقلنا غير قادر على إدراك هذه الحقيقة الفعلية المتعلقة بمثل هذه التجربة إلا إذا استطعنا مشاركة هذه الومضة من المستوى المفارق للحقيقة.، إن أقرب طريقة لإدراك هذا النوع من التجربة هي الاستعارة أو المجاز . إن المعلم المعاصر لطريقة زن ZEN ويدعى «فيليب كابلو» ، يذكرنا بحالة الساتوري التي تشبه ساعة اليد . يمثل وجه الساعة حياتنا الخاصة ، الزمن ، المكان الولادة والموت ، العلة والمعلول . بينما يمثل قفا الساعة مظهر الحياة الذي لا يتغير ولا يختلف . نحن نرى فقط الجهة الأمامية من الساعة ولكن هل حاولنا رؤية الجهة الخلفية من الساعة لإدراك الارتباط القائم بين الوجه الأمامي والوجه الخلفي ، بين العلامة النسبية والعلاقة المطلقة ... إذا فعلنا ذلك أدركنا «الساتوري» أي الإشراق ، جاز أن نقرأ بطريقة موضوعية هذه الحكايات التي ألفها كتّاب قد عايشوها من خلال تجاربهم الخاصة . وغالباً ما يعرفون باسم الصوفيين . لقد تم تسجيل التجارب الصوفية عبر التاريخ إنها تجارب متشابهة بشكل مدهش من حيث الشكل والمحتوى . إنها تستعمل اللغة المباشرة والمكثفة فهذا هو سر قوتها الاقناعية وصفتها المثيرة . لقد عايش الشاعر الهندي رابندرانت طاغور تجربة صوفية أثناء تأمله لشروق الشمس . كتب عن هذا الانطباع لصديقه قائلاً .

بينما كنت أراقب الشمس ، فجأة ، في لحظة واحدة ، بدا لي كأن الحجاب يزاح عن عيني وجدت الكون محفوفاً بمجدٍ لا يعبر مع أمواج من الفرح والجمال المتدفقة في جميع الجوانب ، لقد اخترق الغيم الكثيف في الحزن القابع على قلبي بنور الكون ، الذي بدا مشعاً في كل مكان ... لقد أحببت كل شخص في تلك اللحظة .

هذا الإختبار ، هو النموذج الكامل من هذا النوع . فجأة وبدون أي إنذار مسبق ، رأى «طاغور الشاعر» هذه الصورة الضوئية ، متجاوزاً حدود الواقع العادي وما شهده كان مجيداً ويتخطى الوصف . لقد غمر نفسه شعور من الحب الكبير ، وفي هذا المجال ، نذكر الكلمات التي سجلها الدكتور ريتشارد موريس بيوك ، عند تلقيه نور الإشراق بصورة فجائية ، وكان في السادسة والثلاثين من عمره ، والمعلوم أن هذه التجربة أثرت فيه أيما تأثير ، ولا عجب إن غيَّرت جذرياً مجرى حياته :

«لقد أمضيت ليلة كاملة في المدينة الكبيرة، مع صديقين . كنت في حالة من السكينة بدون التركيز على فكرة معينة .. بل تركت الأفكار ، الصور والإنفعالات الشعورية تنساب بحرية وبصورة تلقائية . فجأة ، بدون أي إنذار مسبق ، وجدت نفسي متلفعاً بغيمة من اللون المتوهج . في اللحظة الأولى ، اعتقدت بأني أشاهد ناراً ، حريقاً جائحاً مريعاً ، في مكان ما ، قرب تلك المدينة الكبيرة ، وبعد لحظة تالية ، تبين لي بأني كنت أنا بذاتي هذه النار . واعترتني فوراً ، بعد ذاك ، نشوة من الابتهاج العظيم ، مرفقة بإشراف عقلي ، يستحيل وصفه . ومن بين سائر الأشياء ، بدا لي الكون غير مكوّن من مادة ميتة ، إنما بالعكس ، انه **حضور حي** . أدركت وجدانياً وبصورة واعية الحياة الأبدية . لم يحدث ذلك عبر الاقتناع بالحياة الأبدية ، ولكنني أدركت وجدانياً بأني كنت أملك قبلاً ، حياة أبدية . ثم رأيت جميع الناس وبدوا لي خالدين ، وبدا لي النظام الكوني وهو يعمل ــ دون أدنى شك ــ لأجل خير كل انسان ، وبدا لي بأن المبدأ الجوهري للكون ، هو مبدأ المحبة والسعادة لكل شخص . دامت الرؤيا ثواني معدودة ثم اختفت ، ولكن ، بقيت حالة الذكرى والإحساس بالحقيقة ، حيّة في داخلي» .

ليست مثل هذه التجارب نادرة ، كما يتراءى للبعض . لقد تلقى مثل هذا الإشراق ، عدد وافر من الناس ، يبدو بأن حالة الدراية الشعورية المجردة ، قادرة على اختراق مجالات متطفلة . غالباً ما تدوم مثل هذه الحالة الفجائية ، لحظات معدودة ، ولا تحدث ثانية . إنها ومضة خاطفة لشيء ما ، بحيث لا يمكن التمسك بها . عندما يتم حراثة تربة الوجدان الواعي ، بواسطة تقنيات المنهج الروحي ، يصبح المرء قادراً على دخول هذه الحالة إرادياً وبصورة واعية ، وتعرف هذه الحالة باسم **ساتوري ، موكشا ، باكا ، التحرر**

استناداً إلى هذه الحكايات ، نستطيع القول بأن الحالة الصوفية مميزة ببعض العناصر ، هناك عدة أشياء ، تحدث بصورة فجائية ، وجاز أن تكون مدة الإشراق وجيزة جداً .. لا يهم .. انها فترة خاطفة مشحونة بالقوة والخطورة بشكل ملحوظ ومدهش فعلاً . تتجلى المعرفة في ومضة فجائية ، عبر استبصار بعيد عن أية برهنة شكلية . يبدو بأن التفكير قد اتخذ صفة المفارقة إنه الإحساس الذي **لا يحده زمان** ، إنه الحضور الأبدي .

يشعر الفرد كأنه دخل إلى **وحدانية الحياة** واستطاع **فجأة** اختبار انسجام كل الموجودات ، بفترة وجيزة . فجأة ، تجلى له ، **البعد الكوني** للحقيقة . تظهر الشخصية على ستارة خلفية ، وتبدو سريعة الزوال ، مع ذلك يتوصل الفرد إلى اختبار البعد الأبدي للوجود ، هكذا يتم إدراك كائن شخصي ذي مستوى مختلف . ولا عجب إن طرأ على الفرد ، **تحول كامل** ، **بعد هذا التجلي ، نظراً لأهمية هذا الحدث الفجائي ومدى قوته . لقد مرَّ بلزباسكال (وهو صوفي وعالم رياضي) ، في تجربة صوفية ، وقد أثرت في شخصيته تأثيراً جذرياً ؛ لا غرو إن خيَّط الورقة التي تنطوي على العبارات التالية ، طيّ ثوبه ، وقد تم اكتشافها عند موته : .**

«في السنة من التاريخ الميلادي ١٦٥٤ ... حول الساعة العاشرة والنصف مساءً ، حتى منتصف الليل .. نار .

إله إبراهيم ، إله إسحق ، إله يعقوب ، لا إله الفلاسفة وطلاب العلم .

تيقن مطلق . يعدو حدَّ العقل . غبطة . سلام . الذهول والسهو عن العالم وعن أي شيء .. ما عدا الله .

العالم لا يعرفك ، لكني عرفتك . غبطة ! غبطة ! غبطة ! دموع الغبطة !» .

إن الحالة الصوفية قادرة على مناهدة التفسير والعقلنة ، رغم ذلك ، تظل معتبرة حقيقية فعلاً . هذا يعني بأننا نجابه ناحية معينة من الحقيقة ، المتوارية عن مداركنا أصلاً . بهذا المعنى ، تبقى التجربة الصوفية لغزاً غامضاً للغاية ، بحيث تنقلنا إلى أبعاد غير منظورة وإلى وجودية معينة . عبر عيني الصوفيين ، نلمح الحقيقة الكبرى ، وعبر قلبهم ، نشعر بالموجة العارمة للحب الكوني وعبر رؤيتهم ، نتوصل إلى توسيع مدى رؤيتنا الخاصة . إن التأمل الباطني هو المفتاح ، الرتاج والمسار ، بحيث نستطيع السفر واكتشاف العافية الروحية للذات .

الفصل الثالث

تقنيات التأمل الباطني

منذ الوهلة الأولى ، تبدلو هذه التقنيات العديدة والمتنوعة مشوشة ومتناقضة . هل توجد علاقة مشتركة بين جماعة المنشدين في التأمل الباطني والناسك البوذي المنعزل الدائم الفطنة ، الذي يُحصي عدد أنفاسه ؟ هل يوجد قاسم مشترك بين أُحجيّة «الكُوان» KOAN والتأمل الباطني الإبصاري الرفيع المستوى ، المعقّد ، والناسك التيبِتي ؟ .

جاز أن يكون الاختلاف واضحاً بين الطرفين من حيث التقنية ، غير أنهما يشكلان (كلاهما) ، النظام الأساسي . يوجد تشابه بين النية والأهداف . لذلك . ارتأينا تركيز الدراسة على هذه **الوحدة في التنو ع** ، بدلاً من تضييع الوقت في النظر إلى الفوارق السطحية . بالفعل ، عندما يتدرّب المرء على نظام معيَّن لا يجد صعوبة في اجراء تجارب مع أشكال تأملية أخرى .

جاز تقسيم التأملات الباطنية إلى أنماط مختلفة . هذا التــــقسيم يلائم مقاصدنا . سوف ننظر الآن إلى الأنماطَ التأملية التي تعتمد على عملية توليد الصورة الباطنية .

التأملات الباطنية البصرية

تستخدم التأملات البصرية السهولة الطبيعية للعقل لخلق صور ، لها علاقة

بعين العقل . نظرياً ، يمكن توليد كل شيء عن الذاكرة أو الخيال . هذه المقدرة فطرية أصلاً ، غير أنها قابلة للتطوير والتحسن مع أشكال خاصة من الممارسة .

في بداية مراحل التجربة التأملية ، يستطيع الفرد ، تركيز تفرّسه على غرض معين ، شأن شعلة الشمعة .

يمكن تأويل النص البوذي «فيزوهيماغا[1]» ، الذي يخص القرن الخامس ، بتعابير عصرية ، بحيث يصح اعتباره كخريطة للإستكشاف الباطني . إنها تعرض قائمة لمجموعة من الأشياء تعرف باسم «كازيناس» KASINAS وجاز استعمالها كشعارات للتأمل الباطني . تستعمل في هذا المجال ، أربعة شعارات . إنها العناصر الأربعة : الأرض ، الهواء ، النار ، الماء .. والألوان الأربعة : الأزرق ، الأصفر ، الأحمر والأبيض ، بالإضافة إلى النور والفضاء . على الطالب استخدام المثيل التام للعنصر الذي يناسبه . زبدية ، شعلة شمعة ، صحن فخاري وهبوب الريح . أما بالنسبة للألوان الأربعة ، يمكنك اختيار القُرص اللوني الذي يلائمك وبمقدور الطالب استخدام مفردات اللون المناسب ، مثل الطلاء الأزرق ظ، الأزهار الزرقاء ، الثوب الأزرق ، الورقة الصفراء ، القَشّ الأصفر ، الورود الحمراء ، الحصى البيضاء والثلج الأبيض .

أما التأمل الباطني المتعلّق بالنور ، فيتمّ تركيزه على مواضيع محددة ، مثل النور الباعث من خلال النافذة ، النور الباعث من خلال ورق النبات أو الشجر ، نور الشمس وضوء القمر . ويتمّ تركيز التأمل الباطني المختص بالفضاء على الفسحات الفضائية القائمة بين الأغراض ، أو بين البنايات ، مثلاً : بين السماء وزبدية فارغة . هكذا ، تبقى مثل هذه المواضيع المقترحة ، سديدة اليوم ، تماماً كما كانت على حالها في الزمن السالف . بمقدور الطالب المعاصر الاستعانة بها ، كمقابلات أصلية في التأمل الباطني البصري .

إن التركيز على غرض حسي ، يساعد في تدريب ملكة التركيز المحوري وفي ترسيخ الإدراك الذي يرتبط بالتأمل المختص بالكون الذي يحيط بنا عملياً ،

بإمكان الطالب تحضير نقطة بؤرية والجلوس أمامها لمدة معينة ، لامتصاص تفاصيلها . ثم تغمض العينان وتنبعث الصورة داخل الذهن . بعد ذلك ، يعتمد التأمل عليها ، من كل الجوانب الممكنة . أصلاً ، نميل تركيز تفكيرنا حول الغرض . مثلاً ، إذا اتخذنا عنصر الماء كنقطة للتأمل سوف تخطر في بالنا ، طريقة استعماله ووظيفته ، بهذا ، سوف تستذكر أموراً شخصية في هذه المرحلة ، ما زلنا نفكّر في الماء ولم نتصل بعد بالموضوع ، في الواقع ، إن الاتصال المتعمّق يجعلنا نشعر بتجربة التدفق ، أو مد القمر ، والاحساس بالحركة أو قدرة الفيض . إنها مسألة مختلفة تماماً وسوف تخلق لدينا إدراكاً جديداً تماماً فيما يتعلق بالماء .

بهذا يتقدم الفرد انطلاقاً من الابصار البسيط للأشياء إلى تحقيق تعميرات ذهنية أكثر تعقيداً . بفضل التجربة ، يتوصل إلى إبصار مشاهد طبيعية كاملة ومشاهد متحركة ، بحيث يفسح له المجال للقيام بتركيز تأملي باطني . ولا يحصل ذلك إلا بعد ممارسة ملحوظة مع خلق وتثبيت أشكال ذهنية .

ليس هدف هذا الشكل الخاص للتأمل الباطني ، خلق صور بحد ذاتها ، لكنه الإستجابة المرتبطة بالصور الصادرة عن الفرد ظ. إن خلق الصورة إنما هي الوسيلة لإدراك النهاية وليست النهاية بحد ذاتها ، يحصل تشويش بعض الأحيان بالأخص عند البداية ، عندما يكون الفرد مستغرقاً في مجال هذا الاكتشاف الباطني الجديد ونعرفه بالقول مصناعية الفنان الباطنية . وعندما يكتسب الفرد مثل هذه التقنية يتوصل إلى إدراك النقاط البؤرية التي لا حدود لها فيما يتعلق بالتأمل الباطني بحيث تصبح التجربة أكثر تجريداً بصورة تجريدية . ويحدث كل ذلك عبر ملكة الخيال الإبداعي لا تستوجب الامتصاص في الداخل بحيث يتم اسقاط الحالة الوجدانية الواعية داخل الصورة الفريدة أي الشكل الرمزي أو حتى السيناريو المعقد . بهذه الطريقة يتوصل الفرد إلى اكتشاف الصورة من الداخل بالتناقض مع الصورة في الخارج . حتى ولو اتخذنا مثالاً غرضاً بسيطاً شأن الزهرة فهناك الأشياء الكثيرة التي يتوجب علينا الاستفادة منها . جاز أن نكتشف ميزاتها ، الجوهر وقوة الحياة . هكذا نستطيع أن نتعلم بالطريقة نفسها الأشياء الكثيرة التي تعتبر من الصفات المسلم

بها . وبصورة تدريجية يتسع نطاقت الوجدان الواعـي ليتجـاوز الحيـز الشخصي المحدود ، وليشمل اشكال الطبيعة الحية ، الحركات الدورية للتغير ، المد والجزر للحياة نفسها .

ومع الخبرة نتوصل إلى خلق مشاهد باطنية معقدة صالحة للتأمل الباطني الشخصي مثلاً بمقدور النصراني اختيار حياة عيسى الناصري للتأمل الباطني ، بحيث يخلق باطنياً مشاهد اختبارية خاصة تماماً كما حدث للقدسي اغناطيوس لويولا وتشبه هذه الطريقة عملية خلق مسرحية درامية باطنية . هكذا نستطيع أن نتعلم الكثير من خلال هذا التمرين . أما في نطاق التأمل الباطني التيبتي فنلاحظ وجود فن الاستبصار الذهني في صيغته الأكثر تعقيداً . إذ يتم خلق الصور الباطنية ذات التفاصيل الهائلة داخل الذهن البشري . على الطالب في هذا الصدد أن يخلق صوراً حية مختصة بالآلهة مع تفاصيل مخصوصة ومعقدة ، في التأمل التيبتي يكـون استعمـال صور الآلهة المتنوعة في ذكور وإناث أمراً شائعاً وذلك لتشخيص القوى الكونية الحية .

هكذا يتدرب الطالب على شكل إلهي معين ويتوصل إلى إدراك وتقـمص الصفة الممثلة أمامه . ويكون كل تفصيل في هذا النظام التأملي ذات أهمية ملحوظة ، كاللون والثوب والحركة أو الوضعية . كل جانب تفصيلي ، ينطوي على معنى رمزي خاص . تلخص الصورة كوحدة كلية ، مجموعة واسعة من المعرفة والتطبيق ، سوف يبين لنا المثال التالي مدى تعقد موضوع الخلق المرتبط بالصورة الواحدة لقد وضعها شوغيم ترونغبا .

«على قرص القمر الخريفي الصافي والنقي ، أنت تضع بذرة المقطع [أي الكلمة] . وينبثق من أشعة بذرة المقطع تحنن هادىء الطبع بحيث يشع ما وراءِ حدود السماء أو الفضاء . إنه يغمر الحاجات والرغبـات للكائنـات ذات القـدرة على الإحسا ، حاملاً الدفء ، بهذه الطريقة تحصل تنقية تلك الحالات من التشوش . ثم تخلـق أنت من بذرة المقـذع «ماهـا فيروكانــا بوذا» MAHAVAIROCANA BUDHA .

ذات اللون الأبيض مع قسمات الانسان الارستقراطي ...

ولد في الثمانية من عمره ، ذو طلعة جميلة بريئة طاهرة قديرة ، وملكية . إنه يرتدي زي ملك الهند في العصر المتوسط إنه يضع على رأسه تاجاً ذهبياً براقاً مع جواهر مدهشة جزء من شعره الأسود الطويل يتماوج وينسدل فوق كتفيه وعلى ظهره ، وقد جعل من بقية شعره ذؤابة في أعلى رأسه حيث تعلوها قطعة من الألماس الأزرق اللماع . إنه جالس متربعاً على قرص قمري ، وقد وضع يديه على طريقة التأمل «المودرا» MUDRA حاملاً بيده الصولجان «فاجرا» المصنوع من الكريستال الأبيض الصافي .

نلاحظ هنا وجود الرمز المعقد للصورة التي تزود الفرد بمعلومات مباشرة حول ملكية المفاتيح الباطنية وبدون هذه المفاتيح يظل هذا المشهد صورة فقط . وبفضلها تتحول الصورة إلى ناقلة حية للحقيقة الصوفية .

لم يقتصر استعمال الاستبصار الرمزي على الشرق فقط كطريقة لنقل الحقيقة الحدسية والواقع الباطني . إن التأمل الغربي التقليدي لديه أيضاً نظامه الخاص المتعلق بصنع الصورة الذهنية .

إن هذا التقليد مدين أصلاً للصورة التي رسمها الحكواتي أو الشاعر الرحّال هكذا انتقلت هذه الصورة الرمزية في الماضي السحيق وسافرت من حلة إلى حلة أخرى مع عدد وافر من الحكايات التقليدية . لم يكن الحكواتي الشخص الذي يسرد الحكايات فقط . لقد كانت مهنته صعبة وشائكة وتستوجب النفس الطويل لاكتساب خبرة كافية . لزم أن يكون الوريث الحي لتقليد شفهي للمعرفة ومودعاً للحكمة التي انتقلت بواسطة أسلافه تمزج حكايته صفة البطولة بالصفة الفيرحسية أو التي لا يدركها الحس ، الماضي بالمستقبل ، الحي بالميت ، لقد كان رجلاً حكيماً ، راهباً ، شاعراً ، مسجلاً لأحداث وصاحب المبادرة . عندما كانت تقام الولائم مع شرب أقداح الخمر وعندما كانت تتوهج النار ، كان يبدأ بسرد حكاياته المتعلقة بدنيا الآخرة ، بالآلهة وبالأبطال ، واصفاً المغامرات والأخطار الشخصية .

وأثناء حديثه ، **كان المستمعون ، يساهمون في خلق مشاهد باطنية فكان كل مستمع يسافر داخل ذهنه الخاص** . بهذه الطريقة كان المستمع الخلاق يتحول إلى عمل خيالي إبداعي ... **وبهذه "الطريقة ولد الفن التأملي** .

يصعب على الأشخاص اللذين لم يكتسبوا تجربة كافية في صدد التقنيات المتعلقة بالخيال الإبداعي ، يصعب عليهم إدراك قدرة العقل في توليد الصور، ولا تقول هذا من باب إيهام النفس أو من باب المباهاة الفكرية ولكن نقول ذلك ، حباً بالوصول إلى بعد آخر وذلك لإدراك الحالة الخشوعية ، في يومنا الحالي ، لقد تخلينا عن هذه الطريقة الباطنية بنسبة ملحوظة لمصلحة التلفزيون والسينما وسائر الوسائل المرئية الصورية التي تحيط بنا . إننا نحتاج إلى تدرب جديد فيما يتعلق بمهارتنا الكامنة وذلك استناداً إلى تمرين وتركيز وتأمل باطني ، هكذا يصبح هذا الأمر طبيعة ثانية لدينا .

إن استعمال الأشكال الإلهية كوسيلة للتعبير عن قوى عالمية هي عادة قديمة وتقليد شائع . نجد ذلك في النظام الشرقي والغربي معاً ، تجسد الصورة الخاصة الصفة الكونية وتستعمل كواسطة نقل . جاز تشبيه هذه الصورة كشكل من الاختزال الفكري . هل يمكنك التفكير بفينوس دون أن يخطر ببالك الحب ؟ لقد انشأ وطور كل تقليد صوره ورموزه الخاصة . إنها صالحة لتجسيد الانجازات الروحية للجماعة ولحفظها في شكل غير محجوب .

بمعنى آخر تستعمل الحكايات البطولية والاسطورية ، للاحتفاظ بالحكمة الروحية لشعب حي .

يعتبر التقليد الميثولوجي مصدراً غنياً للتأمل الباطني إنه موجود داخل الميثولوجيا التي تحيط بالقوى الكونية ، إنها تقدم وتدرج بثبات علاقاتنا مع الأنماط الرئيسة ، التي تساعدنا في تكوين الصلة بالدورات الكبرى المتعلقة بنا . بالنسبة ليونغ هناك عدد من الصور المتكررة . توجد مجموعة من سبعة صور ، التي تعتبر ذات مدلول خاص . إنها النماذج الأصلية للأنوثة وللصفة الذكورية ، للذات ،

للبطولة ، للعداوة ، للموت والبعث ، وللمراد . هذه الأنماط السبعة تقدم لنا استبصاراً عميقاً داخل الميثولوجيا والمعتقدات الدينية والأنظمة الصوفية .

سوف نجد ذلك بأزياء متنوعة في كل تقليد رئيسي وغالباً ما تكون هذه الأنماط مرتبطة بمعتقدات ميثولوجية متنوعة ، نستطيع أن نحفظ الأنماط المتعلقة باسطورة أوزيس وأوزوريس بالنسبة للحكايات الاغريقية والبابولونية وسوف نكتشف دائماً إن هذه الأنماط المتعلقة بالنماذج الأصلية **لا تتغير وهي أمية** .

إننا نتأثر بها تماماً كما نتأثر بأسلافنا وبآبائنا الأولين وإذا ألقينا نظرة فاحصة ودقيقة يتبين لنا بأن هذه الأنماط موجودة داخل حياتنا الخاصة . وهناك بعض أشكال التأمل الباطني ، إنما تجسد بحيوية المادة النموذجية الأصلية كطريقة لتحقيق الإنسجام مع المظاهر المتنوعة للنفس البشرية ، تميل مثل هذه التأملات الباطنية إلى تحمل أعباء ثقيلة وتبدو قابلة للتحويل في نهاية المطاف . إن مثل هذه الأمور تتفاعل مباشرة مع الذات البشرية وتخلق إستجابة ذات شأن يذكر .

إن التأمل الباطني أداة عمل مهمة بالنسبة للتغيير الشخصي يعمل مباشرة ويفعل فعله في صدد مظاهر الكائن الحي . ويعتبر التأمل الباطني النشاط التدرجي الذي يبدأ مع التمارين القاعدية بحيث تصبح فيما بعد أكثر اندماجاً وأكثر قدرة في إدراك الحالة الباطنية . عادة تحتاج انظمة المعرفة هذه إلى مادة تدرجية وذلك استناداً إلى بنية خاصة جداً . في البوذية مثلاً ، يسبق المسار «هجانا» مسار «فيبا سانا» هذا يعني بأن نشوء وتطور التركيز ، يسبق امتداد الاستبصار . عندما نباشر بالمقاربة الذهنية الواعية ، هذا يعني بأنه يتوجب علينا أولاً الشروع في تنفيذ تمرين التنفس قبل القيام بأي عمل آخر . هذا يعني بأن التغير المنشود لا يتم إلا تدريجياً ، ويتم توسيع مدى التجارب بعد هذا التغيير التدرجي للفرد . إن بنية الأشرام «أي المعتزل» تسبق العملية التقليدية للعمل التأملي الباطني . ونجد مثل ذلك أيضاً في أنظمة التيبت والهند حيث نرى العلاقة المتبادلة بين الطالب والاستناذ قائمة على ضوء هذا التحليل وحيث يتم هذا النظام الصارم بعناية فائقة ، أنا نحن في الغرب ، فلسنا قادرين على

تحقيق مثل هذا الاستبصار المتعلقة بقيمة النظام البنيوي ، إن المبدأ التالي : «افعل ذلك بنفسك» هو المبدأ المثالي للقيام بهذ العمل في البيت منفرداً ، لكن هذا المبدأ لا يضمن العمل الناجع بالنسبة للذات بكل معنى الكلمة .

دوائر المندالا ورموز اليائترا

جاز استعمال الاستبصار الذهني لخلق صور ولوحات ، من ملكة الخيال . وجاز استعماله أيضاً لتحقيق استكشاف باطني ، فيما يتعلق بصورة المندالا . وبكل بساطة تعني كلمة مندالا «الدائرة» يمثل هذا الشكل بصورة طبيعية وعفوية فيض الحياة كما تظهر أممياً في الميدان الصوفي والديني . لقد اهتم يونج بهذا الشكل عندما أخذت مثل هذه الصور تتوالى بصورة فجائية في أحلامه . لقد بدأ برسمها والاحتفاظ بها تماماً كما يفعل كل تلميذ وهو يكتشف الأبعاد الصوفية الباطنية . لقد كتب عنها في حديثه عن نشأة حياته واعتبرها مهمة جداً بالنسبة لنمو درايته الشعورية وأيقن بأن هذه الدوائر المتدفقة إنما هي صور لكلية الذات .

لقد جعلته يقتنع بأن الذات إنما تعمل بنشاط كانعكاس للأحد ، للوحدة . لقد توصل إلى إدراك الحقيقة الحسية التي توصل العالم الأصغر بالعالم الأكبر وقد عبر عن هذ الصلة الفلاسفة اليونانيون حيث قالوا :

«كما في الأعلى كذلك في الأسفل» .

يؤدي شكل الدائرة بداهة إلى تصوير قوة الحياة الرمزية ، الشخصية منها والقوة التي تتجاوز الشخصية الفردية . إنه رمز حي ، يعتبر شكل الدائرة كجزء متمم للرقص بالأخص إذا استعمل هذا الشكل للتعبير عن مجموعة بدلاً عن فرد واحد وللتعبير عن تطلعات بإمكاننا وضع نقطة التحول لحياتنا ، على الدائرة . نستطيع أن نرى دورة الفصول ودوائر أخرى ذات أبعاد أكبر . تملك النقطة المحورية على الدوام مدلولاً خاصاً ، ذلك لأنها ترمز إلى الذات وإلى الحافز الإلهي ، بحيث نرى ذلك كشيء واحد ومتماثل . بالفعل ، إنه مفهوم تصوري ميتافيزيقي مشترك بحيث نعتبر

المصدر الإلهي كعالم أكبر ، بينما نعتبر الإنسان كعالم أصغر نجد مثل هذه الفكرة في النصرانية ، حيث تعتبر بأن الله قد خلق الإنسان على صورته .

لا عجب إذاً ، إذا ظهرت دائرة المندالا حيث حاول الإنسان التعبير عن العلاقة بينه وبين القوة الإلهية . نجد ذلك في الرسومات الرملية للفنان نافاهو NAVAHO وفي الرقصة المقدسة تعرف باسم رقصة الدراويش الدوامة ، وفي الوردة الغوطية التي تظهر على النوافذ ، وفي عدة أماكن أخرى وتعبيرات مختلفة ولكن إذا أردنا اعتبار دائرة «المندالا» كشكل مقدس فقط هذا يعني بأننا تغافلنا عن المظهر الحقيقي الحياتي لهذه الدائرة . إنه شكل مقدس حي ، ونكتشف ذلك بصورة أوضح في التقاليد التي ما تزال مرتبطة باطنيكا بهذا الشكل الدائري . بالنسبة للرحالة البدو تعتبر الصورة الدائرية ذات قدرة خاصة وذات أتثير ملحوظ . وبالنسبة للشعب المنغولي تعتبر الخيمة «يورت» كبيت لهم ، الإنعكاس المقدس للأنماط الكونية ، إنها دائرة المندالا الحية التي تكون الأرضية الأساسية للحياة اليومية في مجمل معانيها «انظر الشكل ٢» .

يشتعل الموقد في الوسط ، النقطة المقدسة ، لكل شيء مكانه المعين داخل اليورت ، لانعكاس نظام الكون .

تبدو دائرة «المندالا» MANDALA رمزاً دينياً . إن الشكل كوني . إن المحتويات خاصة بالثقافة ، هناك بعض دوائر «المندالا» ، وهي معقدة للغاية ، والبعض الآخر ، بسيطة جداً . ولكن يبقى المبدأ مماثلاً ، في الحالتين . تعبِّر المندالا عن حقائق عالمية بشكل رمزي ، بحيث يتوصل الطالب إلى إدراكه عبر التأمل الباطني ، ربما التزمت البوذية التيبتية التعبير الأكمل بالنسبة لمفهوم «المندالا» . وبلغت ذروة التعقيد . هنا نجد رسومات خاصة بوصف الكون جميلة جداً ، متعكِّشة ومتعقّدة ، التي تُعتبر أعمالاً فنية مدهشة حقاً . إن جميع هذه القوانين الكونية التصويرية ، مجسدة عن طريق الآلهة والشياطين . إنها جزء من الحياة الرهبانية ، التي تناقلها الناس من جيل إلى آخر . وهناك رسومات وصفية للكون ،

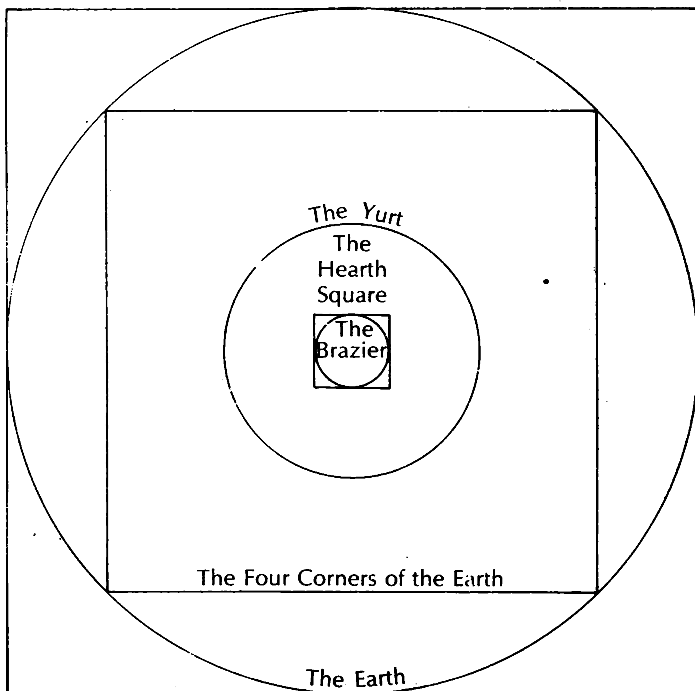


Figure 2

وقد نفذت على الأرض بواسطة المسحوق عل اختلاف ألوانه وتم تزيينها بقضبان البخور أو بتماثيل مصنوعة من معجون خاص . تساعد رسومات «المندالا» هذه في تحقيق روح التبادل التعليمي بين المعلم والطالب . يتعامل الطالب مع صور «المندالا» ، فيسوي بين نفسه وبين جوهرها ، وقد تشرَّب صفاتها الدينامية وبذلك ، توصّل إلى تحويل مستوى الحالة الوجدانية الواعية ، هنا يبدو جلياً استعمال الأشكال الربانية المتنوعة ، كتشخيص للقوى الإلهية . إنها صورة معقدة جداً ، وهي مصممة خصيصاً لإفساح المجال للعقل البشري لتحقيق التفاعل الخاص بالقوى الكونية ،

التي تم تشخيصها على شكل آلهة . إن رمز المندالا التيبتي الشهير ، وهو «دولاب الحياة» إنما يصور أعمال الكون ، على مستويات عديدة . يستبصر المختص بالتأمل ، التصوير الخيالي المعقد ثم يحاول اسقاط حالته الوجدانية الخاصة ، ضمن مظاهر «المندالا» المتنوعة ، معتمداً على الطاقات الحية للقوى الكونية الكامنة في الذات مثل هذا الأمر ، يتطلب تركيزاً مواظباً ، وخيالاً إبصارياً متطوراً جداً ، ولا يتم ذلك ، إلا بفضل تدرب متواصل طويل الأمد وتنقية تامة .

أخطأ من اعتقد بأن طريقة «المندالا» تخص أهل الشرف فقط . ليست المندالا ، صورة للعبادة . إنها بؤرة التأمل الباطني ، هكذا ، جاز أن تكون صورك الشخصية التي تنبثق من داخلك بصورة فجائية ، الأساس لتكوين طريقة المندالا .

توجد صلة وثيقة بين «المندالا» و«اليانترا» YANTRA إنه تصميم هندسي مطلق ، غالباً ما يوضع داخل الدائرة . تنطوي «اليانترا» على المثلثات ، الدوائر والمربعات ، كأنماط للمولول الكوني . توجد بينهما سمة مشتركة ، وهي النقطة المحورية التي تملك مدلولاً خاصاً ، وغالباً ما يتم تعيينها بدقة بواسطة نقطة ، وتسمى «نقطة البندو» BINDU . وغالباً ما يبدأ التأمل وينتهي عند هذه النقطة المدارية . تشير الدائرة أصلاً إلى **المطلق** . تمثل المثلثات المضافرة ، الاتحاد الصوفي للقوى السماوية والأرضية . يمثل المربع ، قوى الإبانة .

إن الفكرة القائلة بأن الأشكال الهندسية ترمز إلى بعض القوانين العالمية ، هي قديمة جداً . لقد أيد هذا الرأي ، فيثاغوراس وأفلاطون ، بالفعل ، يمكن اعتبار **الرياضيات** ، تعبيراً عن القوانين الباطنية للكون . جاز افتراض «**اليانترا**» معادلة رياضية وحتى صيغة خاصة بالعلماء .

ويمكن استخدام اليانترا ، خلال التدرب التأملي ، كصيغة لعلم روحي تطبيقي . إنها تجعل الفرد قادراً على الاتصال ببعض الميزات المتفوقة (التي تتجاوز الحد الشخصي) ، عبر تأمل باطني خاص واستكشاف داخلي .

توجد عدة طرائق خاصة «باليانترا» . إن أغلب هذه الطرائق ، غير معروفة

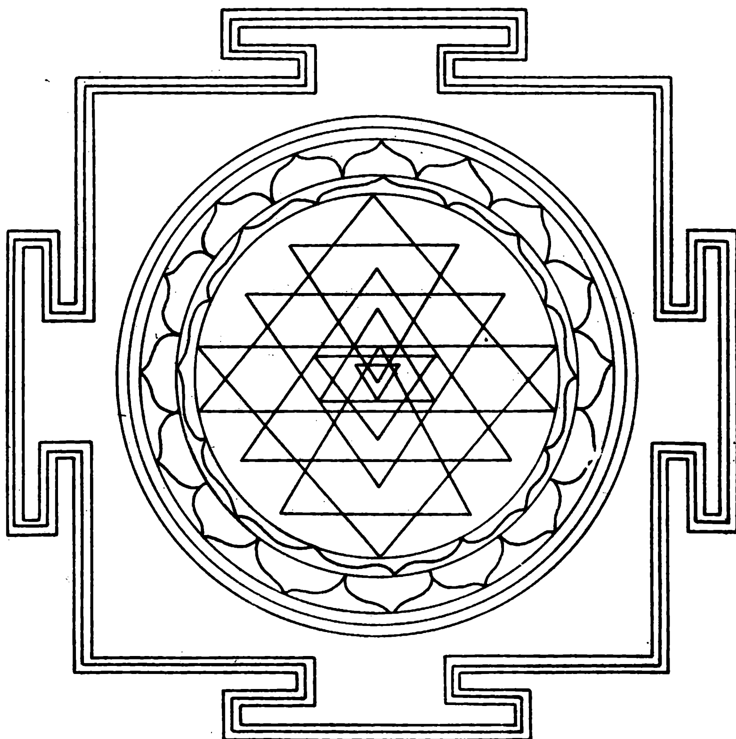


Figure 3

كثيراً ، باستثناء طريقة «**تانتريك**»[1] **البوذية** TANTRIC (انظر الشكل رقم ٣) . لقد انتشرت في بلاد ا لغرب عبر المبادلة الثقافية التي حدثت في الستينات . إنها «اليانترا» ذات المدلول الخاص ، التي تجسد طاقات المانترا أوم[1] . من المعتقد بأن «اليانترا» هي الصورة المجسمة الطبقية للقوى الكونية ، مما يجعل من «اليانترا» شكلاً

(١) Mantra Aum.

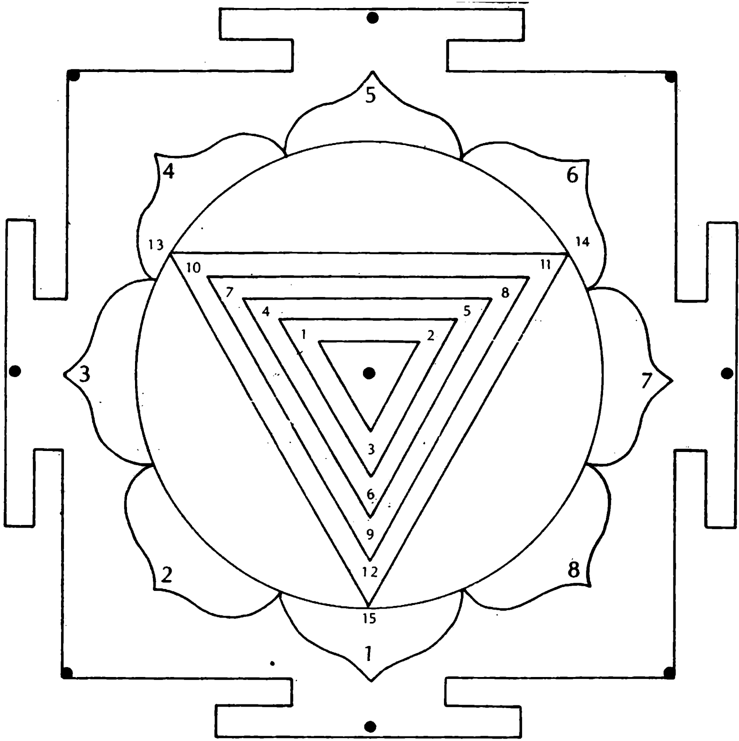


Figure 4 Āvarana (surrounding) deities invoked in the Kālī Yantra. In the 15 angles of the triangle: 1 Kālī, 2 Kapālinī, 3 Kulla, 4 Kurukulla, 5 Virodhinī, 6 Vipracittā, 7 Ugrā, 8 Ugraprabhā, 9 Diptā, 10 Nīlā, 11 Chanā, 12 Balākā, 13 Mātrā, 14 Mudrā, 15 Mitā. In the 8 lotus petals: 1 Brahmī; 2 Indrānī; 3 Māhesvarī; 4 Cāmundā; 5 Kaumārī; 6 Aprājitā; 7 Vārāhī; 8 Nārsimhī; and the traditional deities of the eight regents of space. After the tantric work Kālī Tantra

شديد التاثير ، في مجال التأمل الباطني ، نرى في الشكل رقم ٤ ، «كالي يانترا» يرمي إلى تنشيط قوى «الكالي» ، داخل روح الشخص المتكرِّس ، في هذا الحقل .

بدون المفاتيح الباطنية ، يبقى الأمر مقتصراً على الصورة فقط . بالنسبة للشخص الداخل في طريقة «كالي» ، تعتبر هذه المحاولة ، خطوة نحو الباب الذي يؤدي إلى مجموعة خاصة من التجارب .

ان «**الماندالا**» الشرقية ، كذلك «**اليانترا**» ، تقومان بالوظيفة نفسها ، (أي الوظيفة التي يحددها المفهوم الغربي في صدد التأمل الوصفي) ، رغم اختلافهما الشكلي . إن القوى الممثلة داخل الماندالا ، قد تعرضت هي أيضاً للتجربة ، داخل شكل الرحلة الباطنية . كلا النظامين ، يصور القوى نفسها ، ربما بمظهر مختلف . توجد عدة أنواع من التأملات الباطنية التي تستعمل تقنية الاستبصار الذهني . إن استخدام الاستبصار الذهني كأداة تأملية ، يتطلب خيالاً إبداعياً متطوراً بصورة ملاؤمة ونقي الصفة . ولا يحدث ذلك إلا من خلال الممارسة العملية . أحياناً ، تبدو مرحلة التدرب الأول ، ثقيلة على النفس لطولها ، وغير مثيرة ، لكنها مرحلة إعدادية ضرورية . إذا شئت اختبار التأمل الباطني عبر وسائل الاستبصار الذهني ، يتوجب عليك التمتع بقدرة الخلق والاحتفاظ بالصور ، بسهولة وبوضوح . إذا أردت الاشتراك في مباراة «الماراثون» ، فعليك أولاً التدرب في هذا الميدان ، وإذا أردت اختبار التأملات الباطنية الإبصارية ، عليك أولاً التدرب على اكتساب المقدرة الإبصارية .

استعمال الصوت
في التأمل الباطني

يبدأ إنجيل ماريوحنا بالكلمات التالية : «في البداية كانت الكلمة ، وكانت الكلمة مع الرب ، وكانت الكلمة الرب» . غالباً ما كانت الكلمة المقدسة (أو اهتزاز الصوت) ، القوة الأصلية ، في النمط الإبداعي . على مثل هذا المعتقد ، تقوم نظرية «المانترا» ونهجها العملي : التأمل الباطني عبر الصوت . إن شدة تأثير الاهتزاز الصوتي ، تتجاوز إدراكنا الشخصي . لدينا HINTS ومضات جزئية، ضمن هذا

الإدراك . ونعلم بأن الصوت يملك قدرة تدميرية ، وهذا ما أثبته المهندس الفرنسوي البروفسور «غافرو» . كان يشعر بالمرض أثناء قيامه بالعمل ؛ بعد الفحص والتدقيق ، تبين له بأن أبعاد المكتب الهندسية والمواد المستعملة ، إنما تولد صدى مزعجاً ، بواسطة جهاز تكييف الهواء الخاص بالنبات . لقد حل المشكلة بالطريقة التالية : قام بتغطية الجدران بمادة مختلفة . وشغلت باله مسألة الصوت ، فبنى شكلاً معمارياً شبيهاً بالصفارة الضخمة (بمقياس ٦ أقدام) ، وذلك لاستكشاف خاصيات الصوت ذي الوتيرة المنخفضة . إن الشخص التقني الذي قام بهذه التجربة ، مات على الفور . وعند فحصه عقب الوفاة تبين للطبيب بأن الموت ناتج عن السبب التالي :

لقد تزاحمت واضطربت الأعضاء الداخلية ، واختلطت بشكل عشوائي . تلك هي قدرة الصوت ! ويذكرنا التوراة بقصة جدران جيريكو ، عندما كان الجنود يتعمدون كسر وقع خطواتهم المستقر ، عند اجتياز الجسر . يوجد ارتباط وثيق بين الصوت ، والاستزاز ، لا يمكن الحصول على عنصر دون آخر . يملك الصوت قدرة على التدمير ، هذا صحيح ، ولكن بمقدوره أن يملك إمكانية البناء وتأسيس ترتيب ونمط ما .

يعتقد علم ، المانترا ، القديم ، بإمكانية الصوت من الناحية الإيجابية ، بالنسبة للعالم الأصغر (الانسان) والعالم الأكبر (الكون) . واستناداً إلى هذا الاعتقاد ، تكونت جماعة من المنشدين والملحنين إن المانترا هو علم الصوت . وهناك تقاليد عدة ، نمت وتطورت على ضوء هذا الاعتقاد ؛ لذلك يتوجب على المرء لفظ كلمة «مانترا» ، بأسلوب صحيح ، وذلك لإحداث الصوت المطلوب والحصول على النتيجة المرجوة . ولا يمكن اكتساب هذه المعرفة الدقيقة ، إلا بعد اختبار هذا الشكل من التأمل الباطني ، على يد أستاذ . جاز التعرف عليها بواسطة المطالعة ، ولكن لا يمكن اختبارها دون قيادة مدربه .

ان أشهر صوت في «المانتر» ، يعرف باسم أوم «AUM» يعتبره الهندوسيون

من أعظم الأصوات قداسة . ينطوي هذا الصوت البسيط على فلسفة كاملة ، تدعى الأحرف الثلاثة ، الجهات الثلاث . وتنسب كل واحدة إلى أحد الآلهة الثلاثة ، في الثالوث الهندوسي الأقدس . إن حرف (أ) A ، يخص براهمن ، الخالق ؛ والحرف (U) يخص فيشنو VISHNU ، الحافـظ . وأخيراً ، الحرف (M) ويخص شيفـا SHIVA ، المدمّر . ويتم الإخراج الصوتي لهذه المظاهر الثلاثة ، بواسطة شكل اهتزازي موحد . يعبر صوت المانترِ عن الحقيقة الخاصة بالثالوث الأقدس . حيث الثلاثة في الواحد ، والواحد في الثلاثة ، وتظهر الجهة الأخيرة ، عندما يتم الإخراج الصوتي للكلمة ، بحيث يتم تمديد الحرف (M) ويترك معلقاً في الهواء . إنها الجهة المستترة . إنها الإستجابة داخل المادة ، إنها العاقبة القائمة ضمن علاقة العلة والمعلول . إن سبر غور الكلمة ، بمثل هذا الإدراك ، يشكل باعثاً للتنوير الفكري .

وهذه الأحرف . لها علاقة أيضاً بحالات الكائن الثلاث ، التي تستطيع الروح اختبارها ، (استناداً إلى الفلسفة الهندوسية) ، وتعرف الحالة الأولى بالحالة الوجدانية اليومية ، إذ تشاهد الروح الكون الفيزيقي الظاهري فقط ، لكنها لا تدرك شيئاً عن القوانين الكامنة وراءها وتسمى فسافانارا VAISAVANARA وتنسب إلى الحرف (A) . وتسمى الحالة الثانية «النوم الحالم» وهي ممثلة بالحرف (U) ، هناء يخلق الحالم حقيقة شخصية ، ويساهم فيها . هكذا ، توجد الدراية الشعورية النامية ، للقوى الكونية الدقيقة . تعرف هذه الحالة باسم «تايجازا» TAIJASA وتعرف الحالة الثالثة «بالنوم غير الحالم» ، حيث يتم اكتشاف العالم الغائي ويتم تحقيقه . وتدعى «براجنا» PRAJNA . تمثل الجهة الأخيرة المستترة ، الحالة الوجدانية الصافية ، عندما يكون التحقق الذاتي حقيقة حسية .

نجد في داخل «المانترا» الفريدة ، فلسفة كاملة . هنا ، نتذكر المراحل الثلاث ، حيث تتوصل الروح إلى إدراك ذاتها

نجد ضمن هذه المانترا الوحيدة ، فلسفة كاملة ، حيث تنطوي على المراحل الثلاث التي تتوصل الروح من خلالها ، إلى إدراك الذات .

يجدر بنا التذكير بالمستويات الثلاثة الخاصة بالكائن الحي :

١ــ الكلي

٢ــ العمقي

٣ــ السببي

ويجدر التذكير أيضاً بالمظاهر الثلاثة لعملية الخلق :

١ــ الظهور

٢ــ البقاء الذاتي

٣ــ الانحلال .

هنا نجد العالم الأكبر والعالم الأصغر متحدين ضمن نقطة بؤرية واحدة ، أي ضمن كلمة واحدة ، أما المانترا الثانية المشهورة ، فتعرف باسم : «أوم مِن باذْمِه هُوم» ؛ وهي تيبتية المصدر ، وتعتبر جزءاً مهماً من ميراث عريق خاص بالكلمات الصوتية . إنها غنية بالرمزية الباطنية وبالمعنى ، لا تقتصر المانترا الحقيقية على الصوت فقط ، تعني المانترا «أوم مِن بادمه هُوم» ، «مرحى بجوهرة لوتوس المشعة» . تبدأ بمقطع هجائي مقدس ، ذي معنى عميق ، إن جوهرة اللوتوس هي جوهرة استكمال الذات ، براقة ومشعة ، ونبات النيلوفر هو رمز شرقي ، ويتعلق بيقظة الذات ، وتستعمل هذه الصورة ، كنقطة بؤرية للتأمل الباطني . تمتد الجذور في الطين ؛ وتنمو السويقة عبر الماء ، إلى أن تتفتح الزهرة فوق الماء ، تحت ضوء النهار البراق . بهذه الطريقة ، يتوصل الذهن إلى إدراك اليقظة الكاملة ، معتمداً عليها ، كنقطة بؤرية . عند التركيز التأملي . عندما يتفتح الإكليل «شاكرا» بصورة كاملة ، يولد استكمال النفس وتتوهج الجوهرة .

لا يقتصر نهج المانترا المصوت ، على خلق الصوت الفيزيقي وحسب .. إنه تأمل باطني تام ، غني بالرموز وزاخر بالمعنى ، غير أن شكله ، بسيط للغاية ، إن رنينه القوي ، قادر على توليد تغييرات دقيقة وإرباك تام . هذا يعني ، بأن المانترا تملك القدرة على ايقاظ القوى الراقدة للروح . ويبدو منثل هذا الأمر ، غير قابل للتطبيق بالنسبة للتفكير العقلاني .

توجد عدة طرائق من المانترا ، إنطلاقاً من الكلمات الوحيدة إلى العبارات التامة ، مثلاً ، تنسب كل بذرة من المانترا ، إلى «شاكرا» CHAKRA .

تملك محاور القوى هذه ، طبيقاً فيزيقياً ، بحيث يستعمل كنقطة بؤرية للتأمل الباطني . إن بذور المانترا الخاصة بالشاكرا هي التالية :

١ــ المحور القاعدي : لام LAM .

٢ــ المحور الحَوضي : فام VAM .

٣ــ محور السُّرَّة : رام RAM .

٤ــ محور القلب : يام YAM .

٥ــ محور الحلق : هام HAM .

٦ــ محور الجبين : أوم OM .

وتعتبر هذه الأصوات كوسائل لإيقاظ قوى كل محور . وتتصل كل مانترا ببعض الأفكار الرمزية . جاز القول بأن المانترا تختزل للذهن ، عدة حالات من تداعي الأفكار . يستخدم صوت المانترا ، كأداة ناقلة للمعنى . قال بعض الكتاب الغربيين عن التأمل الباطني : يكفي تكرار أي صوت .. لإدراك هذه الحالة الباطنية . ان تكرار كلمة ما ، أو عبارة ما (وقد اخترناها بصورة عفوية) ، قد تسكّن الذهن ، لكنها لا تولد تأثيرات المانترا العميقة (أي المانترا الأصلية) . تشبه المانترا البذرة ، أي أنها غنية باستعدادها الطبيعي الكامن . إنها تنطوي على الأفكار الرمزية التي تكمن جذورها في العقل ، بحكم حدوث الإنسجام والتآلف بين المانترا والشخص الذي يلتزم التأمل الباطني . ان الإخراج الصوتي للمانترا ، هو تأكيد ايجابي للتطلعات الروحية . يساهم الفرد بنية صادقة في هذه التجربة ، ويصبح بالتالي ، مغموراً بالصوت والنغم

إن الانشاد الجماعي أمر شائع ، من الناحية العملية . نلاحظ ذلك ، لدى البوذية ، الهندوسية ، الصوفية واليهودية . تحتل الأنماط الانشادية ، مكانة مرموقة ، في المراسيم الطقسية الاحتفالية والعبادية . وعند البوذيين (الزن) ZEN ، عند

الفجر ، على صوت دقات الطبل . يتوقف قرع الطبل ليحل محله صدى الناقوس مبشراً ببداية الترنيم الجماعي . يفتتح المنشد الأول الصلاة بالتسابيح ثم يستجيب له كورس من الأصوات . ويلتزم كل منشد المقام الصوتي الطبيعي (الذي يلائمه) . هكذا تشكل المجموعة ترتيلاً جماعياً متكاملاً بصورة عفوية ، بحيث يتخذ كل منشد الحد الأدنى من مستوى مقامه الصوتي .

ينتشر الصوت خافضاً عميقاً ، من أعماق البطن ، من مركز «الهارا» HARA . لن تنشد الكلمات ، لكنها تصدر من الأفواه على شكل اهتزازات صوتية . ويؤدي كل منشد هذه الطريقة ، وفقاً لنوطته الشخصية ، ويتم ذلك بدون عجب ، بدون مجهود واع ، ولكن في حالة وجدانية تامة . عندما تصبح التجربة اللاحقة كاملة ، ينبعث بحر من الأصوات ، زاخر بأمواج من الزنين . هكذا تولد طاقة عظيمة ، لا تخص أحداً ، بل تمت ولادتها نتيجة لمشاركة جماعية . تعتبر الكلمة المصوّتة في الصوفية ، ذات أهمية عظمى وتصرف الممارسة المحورية تلك ، باسم «الذكر» DHIKR أي استذكار الله عبر تكرار الأسماء المقدسة .

إن «المانترا» الأكثر أهمية في الصوفية هي التالية :

«لا إله إلا الله» هكذا تنطوي العبارة الواحدة ، على القاعدة الأساسية للفلسفة الصوفية . وتعادل هذه المانترا الصوفية ، المانترا الهندوسية «أوم» التي تختصر أيضاً ، الفلسفة الروحية .

والغرب أيضاً ، يملك تقليداً خاصاً باللغة المصوّتة ، لكنه أقل شيوعاً بالمقارنة مع الشرق . ونجد في تعاليم الـ«كابالاه» QABALAH مجموعة من أسماء الله التي تستعمل خلال ممارسة طريقة المانترا . إنها شبيهة بالتقليد الصوفي . كذلك الكنيسة المسيحية ، فإنها تلتزم طريقة المانترا ، عند تأدية صلاة يسوع المسيح «أيها السيد المسيح ، إبن الإله ، إرحمني ، أنا الخاطىء ...» ويتم تأدية هذه الصلاة مراراً وبصورة متواصلة ليست . صلاةً ابتهالية ، لكنها تعبير كشفي عن الإيمان النصراني إنها توجز جوهر التعليم النصراني . تعتبر كلمة «كيريليسون» في اليونانية KYRIE ELEISON ، المانترا المسيحية التي تستعمل بتكرار ، كتعبير تأملي صوفي .

بذور التفكير .. في التأمل الباطني

جميعنا نعلم ، كيفية زرع البذور . نأخذ البذرة ونزرعها في تربة صالحة . ونتأكد بوجود النور والماء ثم يلذ لنا مشاهدتها وهي تتحول إلى برعم ثم تتفتح ، أما بذرة التفكير فهي مختلفة قليلاً . نأخذ البذرة ، فلتكن جملة أو مقطعاً من نص . ولنزرعها داخل العقل . ثم نغذيها بعنايتنا المتواصلة إلى أن تمتد أخيراً جذورها داخل العقل وتصبح جزءاً راسخاً في وجداننا الواعي .

يعتبر مثل هذا التأمل الباطني عالمياً . جاز أن يكون الموضوع متعلقاً بكلمات لاستاذ أو بمفهوم أساسي مرتبط بتقليد ما . وجاز أن يكون مقطوعة شعرية صوفية أو عبارة بحيث تجسد حقيقة روحية باسلوب مؤثر . في الواقع لا يوجد حد للمادة الموافقة .

إن الميراث الصوفي للانسانية ، هو في انتظارنا .

إن أفضل طريقة لمقاربة هذا الشكل من التجربة هو الدخول في حالة تأملية باطنية والاحتفاظ ببذرة التفكير كنقطة بؤرية دائمة .

في البداية ، يجري حوار باطني ، عندما يحاول العقل تثبيت النطاق الحاصر المتعلق بجملة خاصة . وتبدو هذه المرحلة حتمية ، ما دام العقل يختار التركيب التحليلي قبل التركيب المزجي .

وعندما ترهق المرحلة الفكرية العقل ، يصبح هذا العقل قادراً بعد ذاك على الاتجاه المباشر نحو الاستبصار . هكذا يتوقف عن التساؤل معتمداً على منهجية تثبيت الشخصية .

بهذا يتم حدوث التحقيق الذاتي بشكل أفضل وبصورة فجائية وأخيراً يتم الإدراك ، أي عندما يتفتح برعم بذرة التفكير ويحصل الاندماج داخل الوجدان الواعي .

ويبدو لنا من الناحية العملية بأن العقل يميل أصلاً إلى الشرود بسهولة ، وليس هناك أفضل من طريقة المانترا أو الصورة الحسية لممارسة التركيز المحوري . ومن الممكن أن يقع الذهن في رطمة فيتوقف نشاطه في سياق مناقشة فكرية محاولاً الحصول على جواب حاسم . غالباً ما نستعمل العبارات أو الأقوال المأثورة الشائعة لأنها لا تستوجب تفكيراً عقلانياً غير أنه يتوجب على الطالب إطالة الكلام على اللغة الصوفية أو المعتقد الظاهري للحقيقة الروحية .

جاز الحصول على المادة الملائمة بالنسبة لكل تقليد روحي من التوراة والقرآن والكتب المقدسة الهندوسية واليونانية . يملك كل تقليد كنوزه الخاصة . بإمكانك التزام نظامك الخاص أو إذا شئت ، بمقدورك صنع نظام آخر يناسبك بشكل أفضل . إن التزام جملة ما ، في سبيل الحصول على بذرة التفكير ، هو ألطف وأتم نمط ، في نطاق التأمل الباطني ، من الممكن تحضير برنامج شخصي لدراسة العبارات المناسبة والملائمة للتفكير الباطني . أما الإمكانيات فهي لا محدودة . وجاز أن تكون مثل هذه الاقتراحات مسعفة مثلاً العبارة البوذية : «**النمط هو الفراغ ، الفراغ هو النمط**» أو الجملة اليونانية : «في الأعلى كما في الأسفل» أو الجملة الكشفية التي تعتبر مفتاح المعرفة «**أيها الإنسان اعرف نفسك**» . يتوقف الاختيار عليك أنت بالذات .

الكُوان
THE. KOAN

لا يمكن اعتبار تقنيات التأمل الباطني كاملة دون إدخال «**الكوان**» أي دون إدخال الأحجية التي تضمن وجود القرين النقي السريرة داخل منهجية التفكير العادي . ويتم الحصول على هذه الأحجية بواسطة الممارسة المبكرة المرتكزة على السؤال والجواب السريعين القائمين بين المعلم والتلميذ . إنه نمط من النزاع الكلامي ، الذي يهدف إلى مساعدة الطالب كي يتحرر من قيود تفكيره المشروط .

في البداية ، يحل هذا النطاق مباشرة بين المعلم والتلميذ وتنشأ بعد ذلك طريقة الكوان .

ويتم اختيار الكوان على يد الاستاذ وذلك لإيجاد الطريقة الملائمة لطباع وقوة كل تلميذ . يتطلب نهج الكوان التركيز والتشوق إلى إدراك الحقيقة . ويبدو الكوان في البداية كمتاهة دون أي جواب واضح . عادة لا يحصل التلميذ على جواب بصورة مألوفة ولكنه يحصل على كلمة قادرة على إيقاظ الشك في داخله . مثل هذا الارتباك الملتهب يدفعه إلى التركيز والتزود بقدرة جارفة للاهتمام بموضوع الكوان . من الممكن أن يتابع التلميذ دراسة الكوان شهوراً عديدة. عليه متابعة العمل ليلاً نهاراً ، مستخدماً كل طاقة من طاقاته ، لتطبيق هذا النهج الصوفي بالذات لا يمكن التعامل مع نهج الكوان بالأسلوب الفكري يجب أن يصبح نهج الكوان جزءاً كاملاً من تفكير الطالب . يجب تكراره أولاً في الذهن وبصورة بطيئة . يجب لفظ كل مقطع مع تصاعد التنفس بحيث يدخل في الجسم وفي الذهن ، في آن واحد مثل هذا العمل كفيل بخلق حالة من التركيز التام وتعرف باسم الصمدي «SAMADHI» ويبقى الانتباه مركزاً على هذه الحالة من التركيز العميق ، بصورة متواصلة . بهذا ، يحدث ضغط باطني ، ومن خلال هذا الضغط يولد القرار وبمقدور الطالب وحتى ولو كان في منتصف الشتاء أن يعرف ، مسيل حبات عرق الجسم خلال حدوث نزاع باطني . هكذا مع تنفيذ هذه الحالة ، يتم اكتشاف القرار .

إن هدف الكوان هو كسر جهل العقل إرباً وفتح عين الحقيقة . وهدفه أيضاً هو الإسراع في إيقاظ الذات وذلك بواسطة الكسر الحاسم . عبر أطراف محددة من الوجدان الواعي . عند أصحاب الزن ZEN تسمى هذه الحالة بالاشراق ويتم ذلك عند اختراق الحالة الوجدانية الواعية ، دفعة واحدة ، في جميع المستويات ، إن نهج الكوان قادر على إدراك مثل هذه الحالة بصورة كافية ومباشرة . ولا يمكن اختبار مثل هذه التقنية دون الاعتماد على العلاقة بين التلميذ والاستاذ ، في ميدان الذهن التدريبي ويستوجب نهج الكوان نزاعاً باطنياً عظيماً .

ومن المحتمل أن لا يحصل التلميذ على حل وجاز أن يبقى اللغز قائماً ، دون

أي حل . غير أن مساعدة الأستاذ أثناء التجربة ، يفسح المجال للتلميذ كي يجد حلولاً مناسبة ، في هذا المضمار عادة تبدأ ممارسة الكوان بين يدي المعلم زن العظيم «هوي ننغ» «Hui-NENG» . يطلب من تلميذه الجلوس صامتاً . ثم يسأله : «**عندما تفكر بشيء صالح أو شرير ، كيف يبدو مظهر وجهك ؟**» هكذا يولد نهج الكوان الأول ويطرح المعلم مجموعة من الأسئلة بدون أجوبة هكذا تصبح بعض مناهج الكوان معروفة جيداً بينما يتعرف الطالب على سواها ضمن إطار الحكايات أو القصص . وكل حكاية لها جاذبيتها المدهشة بحيث تخدر ملكة العقل ، في البداية .

ما هو صوت اليد الواحدة وهي تصفق ؟
هل يملك الكلب طبيعة بوذية ؟
كيف كان وجهك الأصلي قبل ولادة والديك ؟

مثل هذه الأسئلة تصبح معروفة جيداً لدى الطالب على مر الأيام إنما الأحجية الأكثر غموضاً ، فتعرف باسم مو «Mu» .

ولا يمكن الحصول على حل لنهج الكوان دون الاستعانة بالأستاذ . يوجد ميزان دقيق بين دفع العقل عبر الملكة العقلية لتحقيق الذات وجعل العقل غير متوازن ، في آن واحد .

الفطنة والدراية كحالة تأملية

تنطوي البوذية على تقنيات تأملية متنوعة تملك مدرسة ثيرافادا في جنوبي الهند مجموعة كبيرة من التقنيات ، بحيث تؤدي إلى مسار الساتيباتانا أو طريق الدراية والفطنة ، وتعتمد هذه المدرسة على التركيز المحوري التأملي المختص بنشاطات الذات : التنفس ، الجسم ، المشاعر ومحتويات العقل هذه هي طريقة الفطنة والدراية .

ويعتبر المفهوم التصوري للعقل ، أمراً محورياً بالنسبة للتعليم البوذي . يبدأ النص البوذي والمعروف باسم «داماپادا» ، بالجملة التالية :

«العقل يسبق الأشياء ، يسيطر عليها ، يخلقها» ويدور موضوع الممارسة البوذية حول إدراك العقل وقولبته ثم تحريره . وتنتهي هذه العملية النهجية عبر التدرب المختص بالفطنة والدراية . لها علاقة تامة بملكة الانتباه التي تهتم مباشرة بالمناهج اليومية المختصة بالعقل والجسم . لا توجد مساعدات خارجية لملكة الانتباه ولا شعائر ولا صور . لا توجد سوى حالة الفطنة والدراية فقط .

وتبدأ حالة الفطنة والدراية مع الانتباه التام ، بحيث ينصب هذا الانتباه على نقطة بؤرية أي على الوقائع الحسية المتعلقة بالإدراك الحسي الناتج عن المدارك الحسية . ويتم الحصول على الانتباه التام بواسطة تسجيل ما يحدث دون تفكير حكمي ، وأفضلية أو تفكير مسبق . ويجلب الانتباه التام ، الفطنة الذاتية والسيطرة الذاتية على الكلمات التي تلفظ بدون تفكر وعلى الأفعال السريعة وعلى الأنماط العادية للفكر والمسلك ... أي على هذه العناصر التي تجعلنا سجناء . يعلمنا الانتباه التام على وضع الفطنة في حالتها الحاضرة ، بعيداً عن الماضي أو المستقبل . هذا يعني بأن أحلام اليقظةِ والأوهام النفسية الناتجة عن الرغبة الدفينة والنوستالجيا ... غير موجودة أصلاً في هذا النطاق أو لا مكان لها في هذا المضمار .

يكشف لنا **الانتباه المجرد** BARE ATTENTION عن نسبة تواتر اللجوء إلى مثل هذه العادات الذهنية المتلاهية . توجه حالة الفطنة والدراية ، سِطاع النور ، داخل العقل ، الذي يكشف لنا النهج التصييري لتفكيرنا اليومي ، ويبين لنا طبيعة تسلسل أفكارنا المشتتة والمتفرقة .

يعتبر الانتباه المجرد ، مرحلة إعدادية ضرورية جداً ، في نطاق التأمل البوذي . جاز إدخال تعديل ما على هذا النمط المذكور ، بحكم مراقبة التفاعل الشخصي ، انطلاقاً من وجهة نظر منفعلة . إن الانتباه المجرد ، هو بحد ذاته ، ضرب من التجلي .

على المرء تخصيص الوقت الكافي ، للتفكير في أي عمل مقصود ، ثم الحكم عليه استناداً إلى مدى توافقه مع الأهداف الشخصية السامية والمثل العليا . أما **«الإدراك الصافي الخاص باللياقة»** ، فيستوجب النقطة التالية : عندما يجد المرء

نفسه أمام خيار متعلق بعمل ما، عليه اختيار الشيء الذي يناسبه بشكل أفضل، وفقاً لظروفه المعيشية. مثل هذه الممارسة، تساعدنا في اكتساب التكيف والمهارة في مسايرة السبل من الأحداث، بدلاً من مقاومة قوى التغيير. ويتطلب «الإدراك الصافي الخاص بميدان التأمل»، الأمر التالي: ما هي أفضل حالة من الفطنة والدراية. التي يمكن ممارستها. ضمن إطار التغيير الدائم والموانع اليومية الصعبة، والمتطلبات العملية؟ مثل هذا التساؤل يجعل من الطالب دائم الفطنة، خلال ممارسة الحالة الخاصة بالدراية الشعورية.

يركز «الإدراك الصافي الخاص بالماهية»، على مفهوم الذات المغايرة NOTSELF. في هذه الحال على المرء أن يكون واعياً للمشاعر، الأفكار والرغبات، بوصفها مناهج تصييرية غير تشخيصية، أي ليست ناتجة عن وجود الذات بوصفها الكيان الذي يملك وجوداً حسياً أو عقلياً. ان ممارسة الانتباه المجرد مع الإدراك الصافي، تشكل سبيل «الساتيباتانا» SATIPATTHANA يرتكز تطبيق الدراية الشعورية على أربعة مجالات مختلفة:

١ــ الجسم.

٢ــ الشعور.

٣ــ الحالة الذهنية.

٤ــ المحتويات العقلية.

ويتم تطبيق كل تمرين استناداً إلى تواتر متلوث.

أ ــ يختص التواتر الأول بالذات.

ب ــ يختص التواتر الثاني بالآخرين.

ج ــ يختص التواتر الأخير، بالإثنين معاً.

تبدأ الدراية الخاصة بالجسم، بالتزام حالة الفطنة بشأن التنفس، أي التنفس البسيط الداخلي والخارجي، فيقتصر الأمر على مراقبة النهج التصييري فقط، بدون تعديله أو تغييره، بأي شكل من الأشكال، حتى هذا التمرين البسيط، يصعب تنفيذه بسهولة، ويصعب كذلك مراقبة سيل التنفس بصورة واعية، دون إحداث

أي تشويش . ان تركيز الانتباه على سيل التنفس ، يجلب السكينة والاسترخاء العضلي ، وبالطبع سوف تمتد هذه الحالة الإيجابية إلى مجالات خاصة بالحياة اليومية ، ليس من السهل إطلاقاً ، تحقيق الدراية الشعورية اليومية ، لحالة التنفس . إنها تبدو سهلة . لكنها صعبة فعلاً ، عند عملية التنفيذ ، إذ تستوجب تركيزاً ملحوظاً ودرجة عالية من الدراية الباطنية . على المرء ، في هذه الحال ، التقيد بهذه المهمة فقط : متابعة السيل الطبيعي للتنفس ، استناداً إلى الدراية الشعورية . يجب تركيز الانتباه على المنخرين ، حيث يدخل الهواء ، ويجب عدم الابتعاد عن هذه النقطة . سوف يلاحظ الشخص الأمر التالي :

ان التنفس أقوى في أحد المنخرين ، فلا يوجد خطأ بشأن هذا الأمر ، ولا داعي لتبديل هذا الوضع . وغالباً ما تؤدي الممارسة المجتهدة إلى اكتساب دراية شعورية قادرة على مواصلة عملها بصورة تصاعدية ، لمدة أطول ، بحيث لا تنتاب الشخص المتدرب ، أية هفوة إنزلاقية ، عند ممارسة التركيز .

لا تقتصر الدراية الشعورية على الناحية الجسمية ، لكنها تمتد إلى نطاق المشاعر ، حيث يتم مراقبة الإدراك الحسي دون الحكم عليه . وتعني كلمة **الشعور** ، حسب علم النفس البوذي : الإدراك الحسي الممتع ، غير الممتع أو غير المبالي ، من الناحية الجسمية أو العقلية . في الواقع ، لا يتضمن التأويل الذي نعتمد عليه . يهدف نهج «الإنتباه المجرد» ، إلى نقل الاستجابات وردود الفعل إلى داخل الوجدان الواعي . وتنطوي «شريعة بالي» PALI CANON على إرشاد بوذي خاص بهذا الموضوع :

«كيف يمارس الناسك التأمل الشعوري ؟ عندما يختبر الناسك شعوراً ممتعاً ، يدرك ذلك فيقول : «إني أختبر شعوراً ممتعاً» . وعندما يختبر شعوراً مؤلماً ، يدرك ذلك ، فيقول : «إني أختبر شعوراً مؤلماً . عندما يختبر شعوراً حيادياً ، يدرك ذلك ، فيقول : «إني أختبر شعوراً حيادياً» . هكذا ، يظل يمارس التأمل الشعوري ، مركّزاً على المشاعر الداخلية والخارجية . يظل يتأمل العوامل الإنشائية

الأصلية للشعور ، أو يظل يتأمل عوامل التذويب الشعوري ، أو يبقى متأملاً الحالتين معاً : حالة العوامل الانشائية وحالة عوامل التذويب . يفعل كل ذلك مستقلاً . دون التعلق بأي شيء يخص هذا العالم» .

تمتد الدراية الشعورية إلى العقل بالذات ، وبالطريقة نفسها . ويتم بتسجيل الحالة الذهنية ، على حالتها الطبيعية . لا توجد أية محاولة للتحليل أو لمراقبة عميقة للنفس . لقد تم تسجيل الحالة الذهنية ... ولم يحدث شيء آخر . ان هذه الطريقة النهجية ، متأصلة في الحياة اليومية . ولكن ، في سبيل بلوغ النمط الكامل ، وجب الاعتماد على التعليم ، والإرشاد ، إنما بمقدور أي شخص ، استخدام هذه الحالة الذهنية ، كمبدأ توجيهي . ان رسالتها واضحة وبسيطة :

إلتزام حالة الدراية والفطنة ، إعرف نفسك . حاول التزام هذه الحالة الشعورية ليوم واحد فقط .. سوف تكتشف أموراً مهمة فعلاً .

الفصل الرابع

ليبدأ التأمل الباطني

يبدو بأن موضوع التأمل الباطني قد أثار اهتمامك فعلاً وتحاول التزامه عملياً . بمقدور أي شخص بلوغ الحالة التأملية الباطنية ، بواسطة المجهود المتواصل الدؤوب والمرتكز على قاعدة مستقرة . سوف توضح لك الإرشادات التالية ، الطريقة المتبعة عند بداية الممارسة ، لسلوك مسار التأمل الباطني بحيث تصبح قادراً على مجابهة أية صعوبة تقابلك لاحقاً .

تحضير المكان

يتوقف نوع المكان الذي تختاره ، على ظروفك المادية . طبعاً ، يجب أن يكون المكان هادئاً ومريحاً ، حيث لا يزعجك أحد . وجاز أن تكون الزاوية في غرفة النوم والمكان المناسب لك . ويجدر التذكير بأن شخصيتك هي أهم من المكان الذي تختاره . وبحكم الممارسة ، سوف تكون قادراً على التأمل في أي موضع تشاء ويجب أن يكون هذا المكان متيسراً لك ، بأستمرار ، بالأخص عند بداية التدريب . لزم أن يكون الباعث للتأمل الباطني ، محاطاً . بجو من السكينة والهدوء . حاول تجنب تفريق الخاصر ، بقدر الإمكان .

من المستحسن تعطيل جهاز تلفونك .

هناك من يلجأ إلى نور الشمعة أو إلى احراق البخور ، لإضفاء جو من التقوى والقداسة، على الموضع المختار. بمقدورك الاحتفاظ بهذه الأشياء العزيزة، على قلبك ، واستخدامها في بداية عملك ، ولكن يتوجب عليك التحرر من هذا الارتباط النفسي ، عند تنفيذ الحالة التأملية .

ان التأمل الباطني حالة ذهنية ، بإمكانك ممارستها في أي مكان تشاء . يمكن اختيار المكان . بين أحضان الطبيعة . هناك ، سوف تساعدك البيئة الطبيعية في تحقيق انسجام عفوي مع تواتر المنظر الطبيعي .

إنك تحاول بعملك هذا ، إدخال نمط جديد في حياتك . لذلك ، يجب أن لا يكون هذا النمط متطفلاً بالنسبة لأعضاء أسرتك . جاز أن تكون عائلتك غير مبالية باهتمامك الجديد .

لذا ، يستحسن الانزواء في غرفتك ، بدون جذب انتباه الآخرين ، بحيث ترسل غيوماً من البخور وطنيناً متواصلاً بناقوسك الرنان .

إعداد الذات

إن الإعداد الباطني ، هو أكثر أهمية من إعداد المكان . وسوف يكون هذا التجهيز سهلاً .. تماماً كما يفعل الأكارم في العالم ، إذ ينتزعون الحذاء قبل اجتياز العتبة والانتقال من النطاق الدنيوي إلى الحيز الأقدس .. علينا القيام بالعمل نفسه تقريباً . غالباً ما يستعمل الإغتسال الطقسي ، وذلك لوضع خط فاصل بين الحالة الجسمية والحالة الميتافيزيقية . جاز قول الكثير عن هذا .

الإغتسال الرمزي ، الذي يتجاوز حدود هذا العمل البسيط الذي يقتصر على غسل الوجه واليدين . المهم هو التوصل بواسطة اكتساب المعرفة الضرورية ، إلى اجتياز الحدود الفاصلة بين الحالتين ، والانتقال فعلاً من الأولى إلى الثانية . سوف يستغني المرء عن المعرفة الخارجية ، متى أدرك الحقيقة الباطنية .

جاز تشبيه التأمل الباطني بالرحلة . وسوف تكون المرحلة الأولى ، حالةً من الاسترخاء الجسمي . وسوف يصبح هذا المسلك لاحقاً ، تلقائياً ومباشراً

ان هدف هذا النهج التصبيري ، هو تحقيق الإسترخاء الجسدي ، بينما ينتقل الذهن إلى التركيز على نقطة بؤرية . وانها لفرصة مؤاتية كي نسقط عن كاهلنا أي نوع من الضغوط النفسية ، وبالأخص أي نوع من الفضولة الانفعالية . بإمكان الجسم أن يسترخي بسهولة، معتمداً على نهج تصبيري منظم. لا تعالج الأمر كتمرين ذهني خالص ، وإلا اصابك الفشل حتما . عليك التيقن بان الجسم يختبر فعلا المظهر الشعوري من هذا النهج التصبيري .

تقنية الإسترخاء

إجلس بارتياح والتزم وضعية ملائمة للتأمل الباطني . حاول أن تستلهم المقطع التالي ، مكرراً كل جملة في ذهنك ؛ ركّز اهتمامك على ذلك الجزء من الجسم المشار إليه ؛ حاول أن تشعر بالتغيير النوعي ثم انتقل إلى المرحلة التابعة . إن هدف هذه المرحلة هو التحرر من الضغوط وتهيئة العقل ، بحيث تخلق حالة بؤرية باطنية . يجب أن يكون العقل والجسم متحفزين معاً عند نهاية التمرين . .

عليك الإنتباه إلى النقطة التالية : إنك تحاول إيقاظ نفسك باطنياً ، دون الاسترسال إلى النوم .

التمرين الإسترخائي

إني أُرخي عضلات قمة رأسي .
إني أُرخي عضلات وجهي ورأسي .
أبدأ الآن بالإسترخاء .
إني أُرخي عضلات العنق .

إني أرخي عضلات الكتفين .
أشعر الآن بالهدوء والاسترخاء .
إني أرخي عضلات ظهري .
إني أرخي عضلات جبيني .
أصبحت الآن أكثر هدوءاً واسترخاءً من أي وقت مضى .
أرخي عضلات الذراعين واليدين . أصبحت الآن أكثر هدوءاً واسترخاءً ، من أي وقت مضى .

ان جسمي هادىء ، إني هادىء . إني في سلام .

يجب تكرار هذا التمرين ذهنياً وبشكل مقصود ، ويجب أن تُغرس كل عبارة في الذهن ثم تأخذ مفعولها . ويجب أن يتم هذا العمل بتسرع وسوف يصبح بحكم الممارسة ، فورياً ، ولن تحتاج عند ذاك ، إلى أية طريقة نهجية . وبحكم دخولك إلى حالة الإسترخاء ، سوف تلتزم بصورة طبيعية الوضعية السليمة والنمط الصحيح ، للقيام بعملية التنفس عندما يكون الاسترخاء كاملاً ، يصبح بمقدورك المباشرة بالتأمل الباطني المركز على موضوع معين . إنما ، يستحسن مباشرة عمل عن طريق الافتتاح . أي افتتاح الحالة التأملية . يمكن تنفيذ ذلك ، بطرائق مختلفة . مثلاً ، بمقدورك تنفيذه ذهنياً فتقول مثلاً : إني أفتتح الآن هذا التأمل الباطني ، أو بمقدورك استخدام صورة ذهنية ملائمة ، كما لو أنك تنزع الستار عن عقلك الباطني . ولزم تكرار هذا المنهاج ، عند اختتام التأمل . ربما بدا الأمر مسرحياً نوعاً ما ، وغير ضروري ؛ لكن مثل هذا العمل ، يجعلنا نشعر بجوهر التأمل الباطني الذي نختبره ، كشيء مختلف عن الحياة اليومية . وغالباً ما تشكل يقظة الواقع ، صدمة نفسية ، وإذا أصابك بعض الشرود الذهني خلال الاختبار ، إشرب شيئاً ساخناً مع قطعة من البسكويت . هكذا ، تصبح قادراً على ترسيخ الحالة الوجدانية داخل الجسم .

إن هدف هذا التأمل الباطني ، هو تغيير الذات . إنه منهاج هشيم ، جميل ، ومؤلم بعض الأحيان . لا تجعل الأفكار والمشاعر التي اكتسبتها خلال التجربة

تنساب هباءً بين أصابعك . حاول تسجيل تجاربك الباطنية ، بانتظام . إنها لعادة حميدة . افعل ذلك ، يومياً . بهذه الطريقة ، تحصل على تسجيل دائم لتجاربك السابقة ، بمقدورك إتباع الأسلوب التالي ، (انه سهل وبسيط) :

التأريخ :

الزمان :

البنية (مثلاً : موضوع التأمل) :

الإنجازات :

من المستحسن أن يكون تسجيلك اليومي ، مختصراً . وحسب التقليد الرهباني ، على الطالب تقديم التقرير اليومي لرئيسه ، لتبيان مقدار التقدم الذي بلغه أو الصعوبات التي تعترضه . يعتبر تسجيلك اليومي للاختبار التأملي ، أفضل طريقة لتحقيق الهدف المنشود ، في حال عدم امكانية الحصول على استاذ خاص بهذا الميدان ، لإرشادك وتنويرك .

وظيفة وضعية الجسم

توحي كلمة «التأمل» ، بالشخص المتعبِّد الجالس القرفصاء هناك عدد وافر من الناس ، يعتقدون بأن مثل هذه الوضعية ، صعبة التنفيذ ، طبعاً ، إنه لتفكير خاطىء . تعتبر وضعية «النيلوفر» الشرقية المصدر ، أفضل طريقة في هذا الصدد . في هذه الحال ، يكون الجسم في اتزان ومستقراً ، والعمود الفقري مستقيماً وبمقدوره التزام هذه الوضعية بارتياح ، لمدة طويلة . أما بالنسبة للشخص الغربي ، فيبدو مثل هذا الأمر مستحيلاً ، دون التقيد بنظام اليوغا والتدرب عليه ، إذ يحتاج الجسم إلى وضعية مريحة ومتزنة ، كي تستطيع الجلوس هكذا ، بهدوء ولفترة طويلة . لن تبلغ التأمل الباطني ، إذا أصابك تشنج عضلي أو وجع ظهر . إن اختيار المكان وكيفية الجلوس ، هما شيئان مهمان للغاية . يجعل الكرسي اللين ، قعودك متهدلاً ، ومن المحتمل أن تسترسل في النوم ؛ أما الكرسي ذو الظهر الخافض ، فيدفع بك تدريجياً

إلى النوم . من الأفضل استعمال الكرسي ذي الظهر الطويل . لزم عدم استخدام الكراسي والأرائك المريحة ، خلال ممارسة التأمل الباطني .

غالباً ما يلتزم الغربيون الوضعية **المصرية** ، تماماً كما نشاهد ذلك في التماثيل المصرية القديمة . الجسم جالس ، العمود الفقري منتصب ، الرأس مرفوع ، القدمان منبسطتان أرضاً ، وكل يد متكئة على فخذ ، معطوفة إلى الأعلى . إنها وضعية بسيطة جداً ، إنها أشبه بالجلوس بطريقة مركزة . تساعدك الوضعية السليمة ، في مواصلة عملك حتى بلوغ الغاية . تمنعك الوضعية المُخلَّطة وغير المتقنة ، عن التنفس بصورة ملائمة ، التي تعوِّق تدفق الطاقة المرجوة ، وتبيَّن لي بأن الأشخاص الذين لا يخصصون انتباهاً وافياً ، يقعون في الغمر المتداخل ، خلال ممارسة التأمل ، فلن يكونوا قادرين على استذكار ما اختبروه في السابق يشبه عملك هذا ، قيادة السيارة .. أي عليك التقيد بعادات سليمة ، منذ البداية .

وظيفة التنفس

إننا نتنفس بصورة لا واعية تماماً ، ولا نعير هذا الأمر أي اهتمام ، ولو لثانية واحدة . بالطبع ، انه شيء طبيعي . غير أننا نتوخى خلال ممارسة التأمل الباطني بلوغ حالة ذهنية معينة ، بحيث يتخذ نمط التنفس ، مدلولاً جديداً . وقد علمتنا التجربة بأن التنفس يعكس مباشرة ، حالتنا الإنفعالية . إذا غضبنا أو تكدر الخاطر ، أو انتابنا شعور من الخوف أو الرعب ، تبدل التنفس فجأة . يعكس نمط التنفس ، في كل يوم ، حالتنا الذهنية . في التأمل الباطني ، نسيِّر هذه العلامة المتبادلة ، بعكس الإتجاه ، بحيث نرسِّخ النمط التنفسي الذي يساعدنا في خلق حالة شعورية ، يكتنفها الهدوء والسكينة . إن النمط التنفسي العميق ، المتواصل والمتواتر ، هو أفضل طريقة لترسيخ الهدوء الذهني ، خلال ممارسة التأمل . توجد عدة تقنيات متقدمة خاصة بالتنفس ، التي تعتبر جزءاً من حالات تأملية أكثر تعقيداً ، لكنها تتجاوز احتياجات المبتدىء ، ويستحسن التعرف إلى النمط التنفسي الذي نلتزمه خلال الممارسة : كيف ينشأ وأين ؟ هل هو تنفس عميق صادر عن جهة الحجاب

الحاجز أو هو تنفس قصير متقطّع ؟ أما الشخص الذي يتنفس من الطرف الأعلى من رئتيه ، وبشكل أعمق ، فهو قادر على تحقيق تجربة متحررة .

يُستعمل نمط **التنفس المربوع**[1] كنموذج قاعدي ، لدى المدرستين : الشرقية والغربية . يمكن السيطرة على هذه العملية بسهولة ، ولا يتطلب الأمر إلا اختباراً بسيطاً . وبعد مضي بعض الوقت ، يصبح العمل طبيعياً جداً وتلقائياً .

التنفُّس المربوع

يجب التزام التنفس العميق والمريح ، الصادر عن الحجاب الحاجز ، ويستمر ذلك حتى التعداد أربعة .

احتفظ بالتنفس عند قمة الرئتين ، حتى التعداد اثنين .

تنفَّس ببطء حتى التعداد أربعة :

أفرغ الرئتين حتى التعداد إثنين .

إبدأ من جديد .

لا تحاول أن ترهق نفسك ، عند المرحلة الأولى . إن مقدار تنفس ٦ مرات في الجلسة الأولى كافٍ كل الكفاية . ويجب أن يرتبط بين المرحلتين ، تنفس سلس ، منسجم ، بحيث يتسنى لك الانتقال دون أي إجهاد يذكر . ربما اعتقد المبتدىء ، بأن هذا الإرشاد غير ضروري ، وهو أشبه بالجلبة المبالغة ، ذلك لأننا نعرف جميعاً كيف نتنفس ، ونفعل ذلك يومياً . غير أنه يتوجب علينا إدراك النقطة التالية : إننا نتدرب الآن على طريقة مختلفة تماماً ، مرتكزة على مقصد مخصوص ، لقد جمع وصنف الشرقيون القوانين الخاصة بالأجسام المحكمة التدبير ومحاور الطاقة ، المنوطة بالتأثيرات المتنوعة لأنماط التنفس المختلفة . تعتبر تقنيات «البرانایاما» PRANAYAMA علم التنفس التطبيقي ، قديمة جداً وذات قدرة فائقة . يولِّد التنفس المحكم (المسيَّر) ، في الأنماط المتعددة ، تأثيرات مميزة على طاقات الحياة ، إن

(١) أي على أربعة أضعاف The Fourfold Breath .

التنفس بحد ذاته ، ظاهرة دقيقة لقوة الحياة وقدرتها على خلق تغيير جذري في نظام الجسم ؛ ويجدر بنا عدم إهمالها . إن **التنفس المربوع** ، كافٍ تماماً لترسيخ قاعدة التأمل الباطني .

بعض الصعوبات الشائعة

أصبحت الآن مستعداً لممارسة التأمل الباطني في البداية ، يجب القيام بالإعداد الكافي ، لمجابهة أية مشكلة محتملة الحدوث . إنها مشاكل طفيفة تافهة ، لكنها غالباً ما تعترض سبيل المبتدئين ، في هذا المجال التأملي .

متى أجد الوقت المناسب للتأمل الباطني ؟

في البداية ، يكون الأمر صعباً جداً ، لإيجاد نمطية يومية ، على كل حال ، إنك تحاول الآن إضافة بعض الأمور الجديدة ، إلى حياتك ، وليس من السهولة العثور على ظروف سانحة . إن الجلسات القصيرة والمتواصلة ، أفضل من الجلسات الطويلة والمتقطعة تكفي يومياً ، مدة ١٠ دقائق . وسوف تنتقل فيما بعد إلى مرحلة أطول ، فتدوم بين ١٥ و ٢٠ دقيقة . وسوف تعثر على نمط حياتي بحيث يفيدك للتكيف مع الدورة التأملية . يفضل بعض الأشخاص ، ممارسة التدرب عند الصباح الباكر أو الاكتفاء بمشاهدة التلفزيون لمدة قصيرة أو القيام بهذا العمل ، عند فترة الغداء . للأسف ، لا يوجد جواب سهل بالنسبة لهذه المسألة . كلنا نبدو مشغولين جدا ومنهمكين في العمل . **ولكن حيث توجد الإرادة ، توجد الوسيلة** . ومتى التزمت التأمل الباطني بشكل متواصل ، نقص احتياجك إلى النوم ، وسوف تكون أكثر فعالية في حياتك اليومية ، من الآن فصاعداً ، حاول أن تدمج ببطء وبلطف هذه الممارسة ، في حياتك ، بحيث لن يكون الأمر متطفلاً أو منذراً بالخطر . تشكل هذه المسألة الحاجز الأول ، لذا يتوجب حلها في البداية .

هل أمارس فعلاً التأمل الباطني ؟

غالباً ما يتساءل المرء «هل أمارس التأمل بشكل صحيح ؟» وغالباً ما ينتج مثل هذا القلق ، عن تصرف أصحاب الشأن ، المشوب بتعمية المعنى والتحيير . لا تعتمد على توقعات خاطئة ، فلا يصيبك الفشل . متى اتبعت خطوات مدروسة استطعت التوصل إلى مرحلة تأملية كاملة . إن التأمل الباطني منهجية لطيفة ، لا تدرك بالحواس أو العقل . ولا تكتسب الأفعال المنطوية على قدرة أكيدة ، إلا بعد تنفيذ التجربة وممارستها . على أي حال كن صبوراً .. لن يحدث مثل هذا التغيير فجأة .. بين عشية وضحاها . يتطلب التأمل الباطني منهجية طويلة الأمد ؛ بهذا لا يمكن اعتباره حدثاً فردياً .

لا أستطيع التركيز على حالتي التأملية

إنه اكتشاف عالمي . ذاك هو أحد الأسباب ، الذي يدفعنا إلى التزام مثل هذا التأمل . وغالباً ما تسبّب الأفكار المشوشة واللاهية إحباطاً تاماً . إن التأمل جزء من المنهجية بالذات ، سوف تساعدك فعلاً . متى كنت غير متأثر بالأفكار المشوشة ، غير المطلوبة . دعها تمر جانباً . استناداً إلى الإرشاد البوذي ، يتوجب التعرف على مصدر شرودك الذهني ، وعلى تسميته ، قائلاً : «شرود ، شرود ، شرود» أو «شهوة ملحة شهوة ملحة ، شهوة ملحة» . مثل هذا التكرار **يمنعك عن الوقوع في الذهول القابل للتحول إلى بيّنة قاهرة**(1). إنه أمر ممكن الحدوث ، عند بداية الممارسة . ولكن لا تدع الذهول يسيطر عليك أثناء تأدية عملك .

إنك تملك الآن كل ما تحتاج إليه للقيام برحلتك . وكل رحلة تبدأ بالخطوة الأولى .

الشروع في التأمل

إذا شئت ، حان الوقت للقيام بتجربة التأمل ، معتمداً على أي نظام صوفي قد يبدو لك كخطوة مهمة في هذا المجال . غالباً ما توجد مرحلة إعدادية وبحيث تلتزم بصرامة ، مجموعة من القوانين المصنفة ، مختصة بالناحية السلوكية والأخلاقية .

بعض الأحيان ، يقطع المبتدىء عهداً على نفسه وتماماً كما يفعل الداخل الجديد إلى الكهانة . وأحياناً ، يقام الاحتفال ترحيباً بالقادم الجديد ، ضمن دائرة الحياة الصوفية . وهدف هذا التصرف ، هو جذب انتباه المبتدىء ، إلى أهمية انتسابه إلى العالم الصوفي . هكذا تمّ اجتياز العتبة . بمقدورك الاستفادة من تجارب أسلافنا في هذا الميدان ، فنلتزم بالمقاربة نفسها . من الأفضل تكريس بعض الوقت ، للتفكير في الرغبة التي دفعتك إلى ممارسة التأمل الباطني . هل أنت فعلاً مستعد لقبول التغيير الذي تولّده اختباراتك الشخصية ؟ .

سوف تكون التمارين التالية ، مفيدة حقاً . ويمكنك ممارستها بسهولة . ويستحسن التزام كل تمرين ، فترة معينة من الزمن ، قبل الانتقال إلى تمرين آخر . ويصعب علينا تحديد هذه الفترة ، ويرجع ذلك إلى مدى اتقانك هذه التجربة . ولتكن الإرشادات دائماً ، بين يديك ، حاول مطالعتها بعناية قبل مباشرة عملك ، ولا تسرع إطلاقاً ، عليك خلق التآلف بينك وبين استعدادك الشخصي ، ويجب تحقيق الاسترخاء العضلي بسهولة ، مع الأخذ بعين الاعتبار للوضعية وعملية التنفس ولا تنس تسجيل كل تجربة بعد تنفيذها .

التمرين ١ تحديد مركز الدراية الشعورية

أولاً : إلتزام الإسترخاء العضلي العميق ، بحيث تجعل الجسم يرتخي ببطء وقصداً . كن واعياً لعملية التنفس وتواتره **الطبيعي** لست **مضطراً** إلى التركيز على

عملية التنفس ، عن تقصُّد وبمقدورك مراقبتها بلطف . ركِّز انتباهك على تواتر التنفس ، عندما تقوم بتجربتك الخاصة بصعود ونزول السيل التنفسي ، وعليك التوافق مع هذه الطاقة السيالة وهي تملأ الجسم . بهذا ، اجعل درايتك الشعورية منتشرة في كيانك بأسره . اطرح على نفسك السؤال التالي : هل تطاوعك الدراية الشعورية ؟ إنه أمر حياتي . التزم مثل هذا الشعور لمدة اختيارية . وحاول أن تكتشف ذلك ، في داخلك . إنه مجرّد من الكلمات وخارج عن دائرة التفكير . إنها التجربة الهادفة إلى إدراك الذات . وكلما كررت التجربة ، بدا لك الأمر أكثر أهمية . وبدا المغزى أكثر عمقاً .

التمرين ٢ اختبار المحور

ادخل إلى مرحلة الاختبار . كن واعياً لعملية التنفس ولتواترك الطبيعي . حاول الإنسجام مع هذا السيل بحكم مشاركة طبيعية ، اتبع التنفس في داخلك ودعه يقودك تلقائياً . ادخل بعمق ، إلى تجربة التنفس . حاول إيجاد تجانس بينك وبين التواتر الباطني . دعه يقودك إلى الجزء العميق والخاص بطبيعتك ، إلى المكان حيث تعبر عن جوهرك الشخصي . استمر في ممارسة التجربة ، ولا تبال بمرور الوقت . حاول أن تغور في أعماق المحور . يجب أن تشعر بأن هذا الجزء من ذاتك ، يشع طبيعته الجوهرية ، بعيداً عن المكان والزمان . لا يوجد أي حدود . انه لا محدود . إنك تدخل ، مع كل تجربة خاصة بالمحور العميق ، إلى واقع كيانك الحسي . عندها ، تصبح المشاركة أمراً ممكناً ، ما دامت هذه الصفة الحيوية منتشرة ومشعة ، داخل العالم الخارجي .

التمرين ٣ من أنا ؟

ادخل إلى حالة الاسترخاء ، اطرح السؤال باطنياً . من أنا ؟ أجب على هذا المنوال : «لست جسدي» حاول أن تفكر في معنى هذه العبارة . اطرح السؤال

ثانية من أنا ؟ أجب هكذا : «لست انفعالاتي» . حاول أن تفكر في معنى هذه العبارة . اطرح السؤال مرة أخرى . من أنا ؟ «لست أفكاري» . حاول أن تفكر حول هذا التصريح ، أخيراً ، اطرح السؤال ثانية من أنا ؟ أجب هكذا : إني محور الحالة الوجدانية الواعية ، ركّز تأملك على مدلول هذا القول .

على المبتدئين تقسيم التأمل هذا ، إلى فروع ؛ عندها ، وجب عليه تركيز تأمله على سؤال واحد ، خلال الممارسة . ومتى تم التركيز التأملي على كل فرع ، على حدة ، يبدأ التأمل بصورة شاملة ، كوحدة متكاملة .

التمرين ٤ التركيز التأملي على النور

أشعل الشمعة . اجلس مستريحاً بحيث يتسنى لك التركيز على شعلة الشمعة . كن مسترخياً ولكن لا تغمض عينيك . تأمل الشعلة ، حاول التعرف على صفاتها . أغمض عينيك ، انقل صورة شعلة الشمعة إلى عقلك الباطني ، حاول مراقبتها بعين عقلك وإسقاطها باطنياً . ويجب أن تشعر بأنك مضاء باطنياً ، بواسطة هذه الشعلة ، استعرف النور بالطريقة التي تخدم المغزى المنشود .

التمرين ٥ التقيد بالتنفس

إلتزم حالة من الاسترخاء العضلي . تنفس بصورة طبيعية . ركّز انتباهك على البطن وراقب الصعود والنزول خلال كل نفس . يجب مراقبة سيل التنفس دون تغييره قصداً ودون الوقوع في شرود ذهني . عندما تنتابك أفكار لاهية ، كن واعياً واحمل ذهنك مرة أخرى إلى نقطة الانتباه البؤرية .

التمرين ٦ تعداد النفس

جاز اعتبار هذا التمرين تتمة للتمرين السابق ، كن مسترخياً . تنفس بصورة

طبيعية . حاول ايجاد التوافق مع تواتر الشهيق والزفير . حاول تعداد **النفس ذهنياً** ، **مع إطالة فترة كل نفس** . حاول بلوغ العدد ٥ ، في تعدادك هذا . ثم ابدأ من جديد . لا بد من الوقوع في الشرود الذهني ، خلال التمرينين ، لزم أن يجري عملك بصورة مركزة كل التركيز .

التمرين ٧ استكشاف الدائرة

تناول قطعة من الكرتون الصلب ، وارسم عليها دائرة ، بواسطة البركار . لوّن الدائرة بأي لون تشاء حدِّد نقطة المحور . تقيَّد بحالة من الاسترخاء العضلي . ضع قطعة الكرتون في مكان مناسب بالنسبة لبصرك . حدِّق النظر بالدائرة وركز التأمل حول المدلول الرمزي للدائرة . أغمض عينيك **واستلهم فكرة الدائرة** . إحتفظ بالرمز في ذهنك واستمر في التأمل ، حوله . عندما تكون الدراية الشعورية واضحة ، حاول إسقاط ذهنك ضمن النقطة المحورية وكن واعياً للحالة التي تدركها .

التمرين ٨ ملاقاة الشجرة

إنه التأمل الباطني الذي يستخدم قدرة الخيال الخلاق . من الأفضل لو يسجل المشهد (الذي أبدعه الخيال) على الشريط المسجل CASSETTE ، بحيث يُقرأ النص ببطء شديد . لزم خلق الصور واختبارها ، كأنها حالة حقيقية ، وذلك لاختبار التأملات الباطنية بشكل متكامل ، غالباً ما تُقرأ التأملات الإبصارية بصوت عالٍ ، على مجموعة من الناس .

رسِّخ الاسترخاء العضلي داخل ذاتك . وحاول العثور على مكان مناسب في ذهنك للانتقال إلى مرحلة التخيُّل الخلاق . وحاول ايجاد أرض معشبة في عين ذاتك ، وأنت واقف هناك . انه الصباح الباكر ، وما تزال قطرات الندى منتشرة على الأعشاب . وفي الأفق البعيد ، يقع بصرك على شجرة وحيدة . تبدأ بالسير نحو الشجرة . تصل إليها وتجلس على جذع الشجرة . هذه الوضعية ، تكون قادراً على

رؤية كيفية انتشار جذور الشجرة ، مثل أصابع عملاقة وهي تمتد تحت الأرض تلمَّس بيدك أحد هذه الجذور التي تزوّد الشجرة بالماء وتجعلها راسخة في التربة . تُعتبر الجذور أساس الشجرة . إنك الآن واقف على قدميك . وتلامس لحاء الشجرة ، بحيث تشعر بشكلها وبحجمها ، إرفع بصرك نحو الأغصان . تأمل السماء من خلال الأوراق . راقب الأوراق والأغصان ، وهي تتمايل مع النسيم . هنا ، يوجد التاج الأخضر ، على قمة الشجرة . وبين الأوراق ، تلاحظ وجود الثمار النامية التي تُعتبر أيضا بذوراً لها . وعندما يحين الوقت ، تسقط هذه الثمار على التربة ، وسوف تملك كل واحدة ، حياةً جديدة . وكل حبَّة صغيرة تحتوي على شجرة المستقبل الكامنة في داخلها ، تبلغ بعد مرحلة الإنجاز . تأمل هذه الشجرة اطرح على نفسك السؤال التالي : متى زُرعت بذرتها ؟ كم عانت من فصول شتوية ؟.. إقترب من الجذع ، واحتضن الطاقة الحية ، الكامنة في قلب الشجرة . كن واعياً لقوة الحياة الفائقة ، التي تنساب من الشجرة . الجذور راسخة في التربة ، والأغصان تطال أعالي السماء ؛ إن الشجرة كائن حي . **إنها تتنفَّس** ، **تطعم وتغتذي** . **إنها تولِّد النسل** ، **وفي صيرورة الأمر** ، **تموت** . إنها تكمل دورتها الخاصة . وتنجز طبيعتها الخاصة .

تحتفظ بهذا المشهد منعكساً في داخلك ، إلى أن تصبح مستعداً للرحيل . عندما تقرر الافتراق ، دع الصور تتلاشى .

التمرين ٩ الوردة الكامنة في الذات

إلتزم حالة راسخة من الاسترخاء العضلي . دع صورة الغرفة تتلاشى . حاول تصور نفسك بواسطة عين الذهن ، موجوداً في الخارج ، تحت أشعة الشمس الدافئة . إنك واقف هناك ، في حديقة الورود . انه يوم دافىء . إن أريج الورود ، يملأ الجو ، بينما تزهر بوفرة ، الورود النضِرة . تتلفَّت حولك ، توجد أزهار من كل لون ومن كل نوع هنا ، سوف تجد وردتك المفضلة . تتنزه الآن ، على مهل ، بين مغارس

الزهر وقد جذبك هذا الجمال الأنيق اللطيف وهذا الاريج الساحر . بعض الورود ما تزال براعم ، وبعضها تذبل تنكمش وتتساقط ، وبعضها الآخر ما تزال في ذروة بهائها وكمالها .

تصل الآن إلى شجيرة متأشبة من الورود ، ذات اللون الأحمر الغامق . هنا ، تبدو كل وردة في ذروة الكمال ، تجلس بقربها وتجد نفسك متعلقاً تدريجياً ببرعم وحيد ، منفرد . يبدو لك الأمر كأنك تشاهد الوردة للمرة الأولى في حياتك ، يبدو لك جمالها ونعومتها بشكل رائع . تأمل لون الوردة الأحمر القاني ، كذلك هو دم الحياة ، تأمل أيضاً الأشواك التي تقف بالمرصاد .

دع ذهنك يدخل إلى باطن البرعم ، لاختبار الورود وهي تزهر ولاختبار جمالها أيضاً . حاول أن تشعر بالوردة وهي تتفتح لتكشف عن جمالها كاملاً . هنا تكمن القدرة الخلاقة للحب الذي يجسده جمال عفوي بسيط . وعندما تجلس ، اجذب إلى ذاتك صورة الوردة محتفظاً بها داخل قلبك ، حاول أن تشعر بجمال الوردة وبحبها في داخلك . واختبر تفتح الأكمام داخل ذاتك . وكن واعياً لهدية الوردة . ودع الآخرين يشاركون في هذه الهدية .

عندما تشعر بأنك مستعد للتخلي عن تأملك الباطني دع الصور تتلاشى وارجع إلى حالتك الوجدانية المتيقظة .

التمرين رقم ١٠ بركة النيلوفار

التزم الاسترخاء العضلي واختر المكان المناسب للاسترسال في تأملك . حاول أن تتخيل نفسك بواسطة عين الذهن بأنك موجود قرب بركة صغيرة مزخرفة ، إلى جوار شجرة فتية ظليلة . انه يوم دافىء كل شيء هادي ومسالم ، إذا أصغيت بدقة ، سوف تسمع أصوات الحشرات . التفت وركز انتباهك نحو البركة أشعة

الشمس تلمع على المياه . وسوف ترى على سطح الماء ورودا بيضاء جميلة طافية وهي تشبه شكلاً ولوناً الزنابق . إنك تراقب بهدوء وأنت مستغرق في هذا الجمال . وتبدو الدهشة واضحة على وجهك وأنت تتأمل الأزهار الجميلة أمام بصرك . دع ذهنك ينقلك إلى تحت المياه ، إلى أعماق التراب حيث توجد جذور النيلوفار ودع وجدانك الواعي يستكشف قاع البركة حيث توجد جذور النبات . هذه الجذور السوداء تختلف تماماً عن هذا الجمال الرقيق الخاص بالبرعم . الظاهر فوق المياه مع أن النبات يمتص قوام الحياة ويحتفظ بها . دع إبصارك الباطني يتبع سويقة النبات التي تتحرك بلطف يمنة ويسرة داخل الماء . وهذا الجزء من النبات ، مختلف . ثم حاول أن تسافر داخل هذا الخط الحياتي الكامن في السويقة وأنت تراقب المياه التي تصبح انقى وأصفى تدريجياً . هنا تخترق أشعة الشمس المياه ، فتصبح دافئة . ارتفع عبر المياه ، كي تتأمل مرة أخرى نبات النيلوفار الذي يطفو على السطح . سوف ترى عدة أكمام متفتحة ، كي تكشف عن جمالها الكامل . هناك فعلاً اختلاف واضح بين الزهرة عند السويقة ، وبين الزهرة عند الجذور . لقد رأيت الجذور وهي تترسخ في التربة وسويقة النبات وهي تتراكم في الماء . الآن بدأت تلاحظ جمال البرعم الدقيق الذي يتفتح في الفضاء ، مع حرارة الشمس . وقد رأيت الأجزاء الثلاثة المنفصلة للنبات ورأيت أيضاً البنية الكلية . ارجع إلى حالة اليقظة الوجدانية ، عندما تكون مستعداً لذلك .

تمرين ١١ الفراشة

التزم الاسترخاء العضلي . واختر المكان الملائم للتأمل الباطني ، وحاول أن تتخيل نفسك بواسطة عين الذهن بأنك جالس على العشب في حديقة ممتعة وتوجد حواليك الأزهار والشجيرات المتأشبة . حاول أن تمتع بصرك بمناظر هذا المكان . وبينما أنت تفعل ذلك تلفت انتباهك حركة صغيرة . تقف على قدميك وتقترب من الشجيرة المتأشبة . عندها يتبين لك بأن الحركة ناتجة عن فراشة صغيرة . وهذه

الحركة هي وليدة منهجية ولادة هذه الحشرة . تأمل جيداً هذه المخلوقة الصغيرة وهي تشرئب من شرنقة دودة القز . هكذا ، إنك تشارك في انتقال الحشرة الرقيقة الضعيفة من خطوتها الأولى إلى خطوتها الثانية في الحياة ، وسوف تراها كيف تنشر جناحيها تحت أشعة الشمس . هكذا يتم تجفيفها بصورة فطرية . ثم تأملها بهدوء وهي تستعد للطيران للمرة الأولى . إنها مستعدة الآن . إنها تنتصب على جناحيها الرقيقين ثم تتوارى في الهواء الدافىء . لقد رحلت بعيداً لكنك سعيد لأنك كنت شاهداً على هذه اللحظة من الولادة .

تمرين ١٢ المسار المتقدم

التزم الاسترخاء العضلي واختر المكان المناسب للتأمل الباطني وحاول أن تتخيل نفسك واقفاً على سهل معشب ، إنها أرض فسيحة الأرجاء . ويقع بصرك على جبل شاهق ، إنه موجود في نقطة بعيدة . ويبدو بأن مشهده قد أثار اهتمامك فأخذت تمشي نحوه . وأخذت تلاحظ أيضاً بأن هناك أشكالاً أخرى تشاركك في التحرك وفي التزام الاتجاه نفسه تنظر إلى الوراء فيقع بصرك على جماعة من المسافرين . فهذه الجماعة موجودة في نقطة بعيدة . وتضاعف خطواتك ، عندما تلاحظ بأنك لست الوحيد في هذا السهل الواسع الرحيب . إن الشمس حارة وأنت تستمر في سيرك وعيناك معلقتان بهذا الهدف . إنك تصرف وقتاً طويلاً سيراً على القدمين . تبدأ الآن الأرض بالانحدار وتجد نفسك عند أقدام الجبل . تبدو التربة صخرية وعليك اختيار الطريق بعناية . وتشعر الآن بأنك أنجزت عملاً معيناً بعد أن اجتزت هذه المسافة البعيدة . يبدو لك الآن منظر الجبل أكثر وضوحاً كذلك السهل . يقع بصرك على أشكال صغيرة منتشرة فوق السهل . بعض هذه الأشكال تتحرك على إنفراد وبعضها الآخر تسافر جماعات جماعات ، ويخطر في بالك الأمر التالي :

إن الجماعات التي تسير معاً، تصيب حظاً وافراً من السعادة . جميعهم يتجهون نحو هذه القمة ويحاولون بلوغها . ثم تلتفت إلى رحلتك الخاصة وتحاول أن

تقرر من جديد النقطة التالية : سوف أتابع السفر ، ما دامت القوة تسعفني . تبدأ الآن بالتحرك وقد اخترت الطريق فوق الصخور الحادة ... وقد تم هذا الاختيار بعناية . تبدو الرحلة الآن أكثر صعوبة ، لقد خفف الهواء من كثافته وانتابك التعب . جلست تستريح وأخذت تنظر إلى الجبل الذي يطل عليك . بدأت تشعر بالقنوط لفترة وجيزة . لقد وجدت هناك مكاناً جيداً للاستراحة ، نقطة طبيعية للجلوس بارتياح لمدة قصيرة . لقد استطعت شق الطريق نحو هذا المكن وجلست هناك واسترحت ... وقع بصرك الآن على الآخرين وهم يستريحون هنا قبل السير قدماً وقد جعلوا من هذا الموضع مكاناً للتفكير . من هذا المكان ، أخذت تلاحظ بوجود ثلاثة مسارات وكل مسار تلتزمه جماعة سابقة من المسافرين ويبدو لك الطريق واسعاً ومبتذلاً . وقد رفعت الأحجار بواسطة مسافرين قد سبقوك إلى هذا المكان وقد أعدوا لك هذا السبيل سلفاً . ثم يقع بصرك على الجانب الآخر فتشاهد مساراً مميزاً . يبدو كأنه صخري ولكن توجد على ترابه آثار أقدام . هكذا يتبين لك بأن شخصاً ما قد غادره حديثاً ملتزماً هذا السبيل . ثم تستريح وتبدأ بالتيفكر . ويقع بصرك على عصا قد زرعها شخص ما في التراب إنها تشير إلى الجهة العليا ولكن لا يوجد أي مسار في هذا الاتجاه . وتبدأ بالتفكير حول موقفك الشخصي . لقد جئت من مكان بعيد فماذا بوسعك أن تفعله الآن وما هو المسار الذي يتوجب التقيد به . وبينما أنت جالس تتأمل مندهشاً إذ بسحاب جبلي رقيق ينحدر من الأعلى ويحيطك بسرعة .

ارجع إلى حالتك الوجدانية المتيقظة ... عندما تكون مستعداً لذلك .

إن المجموعة التالية للتأمل الباطني مختلفة تماماً من حيث الطباع إنها مرتكزة على المواضيع التمهيدية التي يقدمها النص البوذي . بهذا المعنى عليك التزام كل تأمل باطني لمدة محدودة من الزمن قبل الانتقال إلى المرحلة الثانية وتعتبر مدة اسبوع الحد الأدنى وعليك إتخاذ القرار بنفسك .

عنصر التراب :

تناول طبقاً صغيراً ضع تراباً في داخله ثم ضعه في مكان مناسب استعمل هذا الغرض كنقطة بؤرية للتأمل الباطني حول عنصر التراب دع ذهنك ينتشر ويحتوي عنصر التراب بأشكاله العديدة وبصفاته الخاصة وخاصيته عندما تشعر بأنك مستعد حاول اسقاط حالتك الوجدانية الواعية داخل التراب بذاته بحيث يصبح ذهنك منغمساً كلياً في باطنه وحاول أن تختبر طبيعته وجوهره بقدر المستطاع ثم انشر حالتك الوجدانية الواعية بطريقة محددة عند نهاية الجلسة بحيث تصبح واعياً تماماً للأشياء المحيطة بك كرر هذه المنهجية عبر المرحلة التي تعمل فيها بواسطة هذا العنصر .

عنصر الماء :

تناول طبقاً صغيراً . املئه بالماء . ضع هذا الطبق في مكان مناسب واستخدمه كنقطة بؤرية لتأملك الباطني حول عنصر الماء . وحاول أن تركز انتباهك حول طبيعة الماء والأشكال التي يتخذها . بعد ذلك حاول اسقاط حالتك الوجدانية الواعية داخل عنصر الماء بقدر المستطاع كن منفتحاً للتجربة وللمدارك الحسية الباطنية . انشر حالتك الوجدانية الواعية بطريقة محددة عند نهاية الجلسة . سجّل تجاربك وكرر هذه المنهجية إلى أن ينتهي عملك مع هذا العنصر .

عنصر الهواء :

اشعل قضيباً من البخور ضعه في المكان المناسب حيث تستطيع أن تستخدمه كنقطة بؤرية للتأمل الباطني حول عنصر الهواء ركز تفكيرك حول الهواء وكيف يمكن تمييز وجوده . استذكر نشاطاته وقدراته وعندما تكون مستعداً حاول اسقاط ذهنك داخل عنصر الهواء وكن مستغرقاً في طبيعته اكتشف عملاً مشابهاً له ومقروناً بهذا العنصر ثم انشر حالتك الوجدانية الواعية عند نهاية الجلسة . كرر هذا العمل حتى النهاية .

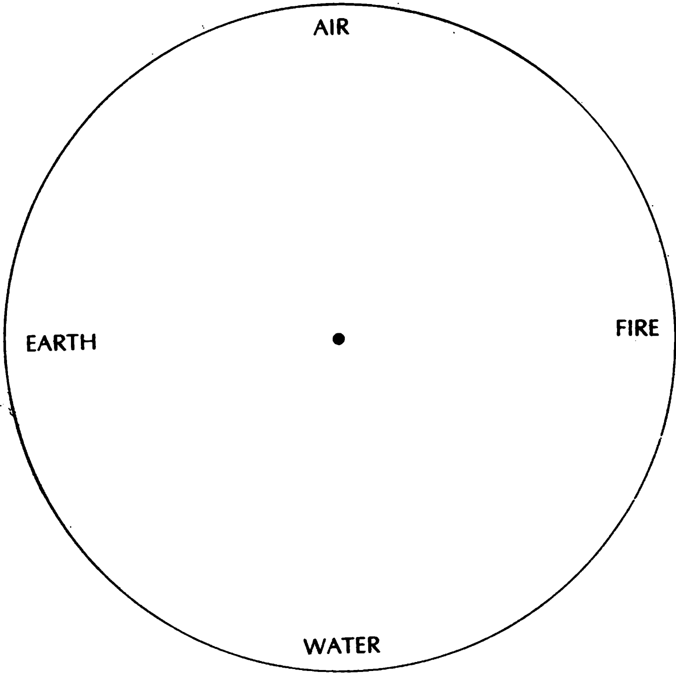


Figure 5

عنصر النار :

اشعل شمعة ضعها أمامك واستخدمها كنقطة بؤرية . تأمل قدرة وأشكال النار حاول التركيز باطنياً على صفاتها . وعندما تكون مستعداً أقرن ذهنك بعنصر النار بقدر المستطاع وحاول اكتشاف كل ما يتعلق بشكل هذا العنصر وبطبيعته انشر حالتك الوجدانية الواعية عند نهاية الجلسة كرر هذه العملية المنهجية حتى نهاية العملية .

دائرة العناصر :

اقطع دائرة مصنوعة من الكرتون بحيث توزع عليها جميع العناصر . ضع طبق التراب ، كوب الماء ، قضيب البخور والشمعة المشتعلة عند كل قسم . وضع عنصر التراب مجابهاً لعنصر النار «انظر الشكل رقم 5» ثم تأمل الأشياء التي تولد أمام بصرك استناداً إلى منهجية التأمل الباطني . سجل انجازاتك أخيراً .

الفصل الخامس

المنظور التاريخي

بمقدور التأمل الباطني أن يتخذ أشكالاً مختلفة . وجاز تحديد المبادىء الأساسية عبر هذه الأشكال المختلفة . ويظهر التأمل الباطني بطرائق متنوعة في مختلف الأنظمة الصوفية العالمية . وفي كل نظام يتخذ التأمل الباطني لوناً مميزاً وذلك نتيجة للقالب الذي التزمه عند نشوئه وتطوره . وإذا ألقينا نظرة على الديانات الرئيسية ، نلاحظ وجود أهل الخاصة وأهل العامة . إن المظهر المتعلق بأهل العامة ، يرتبط بمبادىء مميزة وباحتفالات طقسة معينة وبمظاهر خارجية دينية مختلفة . أما المظهر المتعلق بالباطنية أي بأهل الخاصة ، فهو مرتبط بصوفية الحياة وبتجربتها . وضمن هذا الإطار ، نلاحظ وجود ممارسة التأمل الباطني وإذا ألقينا نظرة في كل تقليد صوفي رئيس ، نلمس وجود ممارسة التأمل الباطني بصورة عملية .

التأمل الباطني عند النصارى :

يبدو بأن الأكثرية من النصارى قد أغفلت أهمية التأمل الباطني . وجاز الاعتقاد بأن هذا الإهمال هو تصرف ناقص بالنسبة للإيمان النصراني .

يملك التأمل الباطني الشخصي القدرة على إحياء الفلسفة والمعتقد . في الواقع إن الصوفيين والمفكرين النصارى الكبار الذين جسدوا التطور التأريخي للنصرانية ، قد مارسوا فعلاً الحياة الصوفية بشكل دائم . وغالباً ما بدت ثمار أعمالهم بعيدة

المتناول ومنفصلة عن التيار الرئيسي للديانة النصرانية . ويعتبر التأمل الباطني مع الصلاة جزءاً من ميراث الحياة الصوفية الخاصة بالإيمان .

وتعرف هذه الجماعة التي تمارس مثل هذا التأمل آباء الصحراء . إنهم السباقون في خلق النظام الصوفي النصراني . لقد كانوا النساك النصارى الأوائل الذين اختاروا الحياة القاسية في الصحراء . وذلك للدنو من حقيقة الله ومن تعاليم عيسى الناصري . كانت حياتهم ترتكز على صلاة النصراني ، على تأمله الباطني وتفكره الإمعاني . ويمكن الاطلاع على حكمتهم البسيطة وإدراكهم الصوفي عبر أفكارهم المذكورة تحت عنوان فيلوكاليا Philo Kalia وأصبحت حياتهم المثال الذي يحتذى به للوصول إلى هذه الدرجة من الارتقاء الصوفي . في الواقع إن تأملاتهم الباطنية وصلواتهم مركزة أصلاً على محور عيسى الناصري لكن التقنيات المستعملة ، موجودة حالياً في العالم . إننا نجد الارشادات المفصلة المختصة بالوضعية بالتنفس بالحاجة إلى التركيز والقدرة على الاستبصار الباطني . لقد كتب آباء الصحراء في صدد وضعية التأمل الباطني : «كُن مثل وتر الكمنجة . وقّع اللحن على نوطة دقيقة دون رخاوة أو قسوة وليكن الجسم منتصباً والكتفان إلى الوراء وليكن وضع الرأس سهلاً عفوياً وليكن ضغط جميع العضلات موجهاً نحو القلب» . وهنا أيضاً يطلب منا التزام الاسترخاء العضلي والهدوء النفسي . وفي هذا المجال يقول القديس جون كليماكوس :

اختر صلاتك ، لتكن صلاة السيد المسيح أيّة صلاة أخرى . قف أمام الله وكُن واعياً للمكان الذي توجد فيه وللعمل الذي تؤديه والفظ كلمات الصلاة بانتباه . سوف تكتشف بعد وقت بأن أفكارك قد شردت ، ثم كرر صلاتك بخصوص الكلمات أو العبارة التي لفظتها بانتباه . جاز أن تفعل ذلك ١٠ مرات أو ٢٠ مرة أو ٥٠ مرة . وربما استطعت أن تلفظ ثلاث عبارات وليس أكثر في وقت محدد ولكن بعد هذا الكفاح سوف تكون قادراً على التركيز على الكلمات فتصبح هكذا قادراً على نقل كلمات الصلاة إلى الله برصانة باعتدال واحترام ... الصلاة التي أصبحت واعياً لها وجدانياً ... إذ كنت سابقاً تقدمها منفصلة عنك لأنك لم تكن

واعياً وجدانياً لها .

والمعلوم أن آباء الصحراء قد كانوا أول من استعملوا هذه العبارة : «أيها السيد المسيح ابن الاله ارحمني ، أنا الخاطىء» .

وبهذه الطريقة قد خلقوا الصلاة والتأمل الباطني في آن واحد . وعرفت هذه الطريقة بصلاة يسوع وما تزال تستعمل بوفرة لدى الكنيسة الشرقية الأرثوذكسية . ويسمي الاباء المسيحيون هذا النهج «فن الفنون وعلم العلوم» حسب اعتقادهم تملك هذه المنهجية القدرة الكاملة على تحويل المرء في جميع المستويات ، ويمكن الحصول على ذلك بواسطة الفيلوكاليا أي الكلمات المنسوبة للكنيسة النصرانية الأولى . بهذا المعنى يوصي القديس سيميون :

«اجلس لوحدك وبصمت . اخفض رأسك ، أغمض عينيك، تنفس بلطف وتخيل نفسك وأنت تنظر إلى داخل قلبك انقل ذهنك من رأسك إلى قلبك ، وعندما تتنفس قل سيدي يسوع المسيح ارحمني» قل هذه العبارة وأنت تحرك شفتيك أو قلها ببساطة بذهنك كن هادئاً وببساطة كرر هذا الأسلوب النهجي مراراً .

هنا نلاحظ وجود المقصد الحقيقي للممارسة النصرانية الصوفية أي الغاية في تحويل نفسية الإنسان بصورة كاملة . إنها ممارسة صوفية مطلقة ، بحيث تموت الذات القديمة وتُبعث من جديد الذات العائشة ضمن حياة عيسى الناصري . تتلاشى الذات الصغرى مع قدوم الذات الكبرى . تشق الشخصية طريقاً للطبيعة الحقيقية . وفي هذا المجال يجدر ذكر التمارين الصوفية الخاصة بالقديس اغناطيوس لويولا التي تعتبر صلاةً وتأملاً في آن واحد ، وتستغرق مدة أربعة أسابيع .

فيقول في هذا المجال :

إن السير لمسافة طويلة أو قصيرة أو الرقدة هما من نوع التمارين الجسدية ، وتسمى الخطوات المختصة بأي اسلوب نهجي بالتمارين الصوفية ... أي الأسلوب النهجي الذي يجعل من الروح قادرة على تحرير نفسها من جميع الارتباطات غير المستقرة... ومتى حرر نفسه من كل ذلك يصبح الإنسان قادراً على البحث عن الله

واكتشاف النقطة التالية . إن الله قادر على تنظيم حياته وانقاذه من الضلال .

ويوجد تشابه واضح بين التعاليم الصوفية النصرانية من حيث البشارة بولادة المسيح والقيامة من الموت مع التعاليم التيبتية أو الهندوسية .

مثلاً يُطلب من المؤمن إلتزام التمارين التي تنقل النص المكتوب إلى الحياة العملية بحيث يتوجب على الانسان تصور المشاهد استناداً إلى قوة خياله المبدع . فيتخيل الإنسان ميلاد المسيح ويعايشه تمثيلياً ثم ينتقل إلى تجربة حياة وآلام المسيح وصلبه ثم ينتقل إلى مرحلة القيام ملتزماً ومستعملاً الأسلوب الاستبصاري الشخصي وذلك لتحويل حالته الوجدانية الواعية وتغييرها ويبدو بأن مثل هذه التمارين الصوفية مهملة لدى أغلب النصارى للأسف الشديد .

تملك الممارسة التأملية تاريخاً محترماً رفيعاً ، ضمن إطار المعتقد المسيحي .

ما تزال الإيقونة لدى الكنيسة الأرثوذكسية الشرقية النقطة البؤرية للحالة التأملية الباطنية . أما الغرب فقد فقدَ هذه العادة وينتج ذلك عن النزاعات الداخلية التي نشبت بين النصارى في الكنيسة الواحدة بخصوص الأمور العبادية :

لقد اعتبر البعض من النصارى بأن تقديس الأيقونة ضرب من الوثنية . لقد أخطؤوا في هذا الاعتبار إذ نظروا إلى هذا الموضوع استناداً إلى أنماط الرمزية الخارجية ولقد اختلط عليهم الامر بالنسبة للحقيقة الحسية ، بحيث خلطوا بين الشكل والمدلول . تملك الأيقونة سليداً قيماً رطويل الأمد . إنه موضوع مقدس ومبني على اعتقادات تقليدية . أما خشب الايقونة فقد تم اختياره بشكل مخصوص وهو خشب مبارك . كذلك الطلاء المستعمل فهو مبارك . أما الرسامون الذين يختصون برسم الايقونة فهم مقيدون بقوانين زهدية خلال تنفيذ مرحلة الرسم الزيتي ويتم الرسم عادة عبر حالة تأملية باطنية . والصور الناتجة عن الرسام هذا ، تستعمل كنقطة بؤرية للتأمل الباطني تماماً كما يحصل ذلك عند أصحاب المندالا MANDALA . ويقترح القديس جون كريزوستون ما يلي :

«عندما تقف أمام الايقونة أغمض عينيك وحاول أن تركز على الصورة كنقطة

بؤرية وذلك للغوص في تأمل باطني عميق» .

يشبه هذا المبدأ تماماً المبدأ الذي يستخدمه أصحاب المندالا فيما يتعلق بالتمثيل الابصاري لبعض الخاصيات .

باختصار إن الرجل المؤمن لا يعبد الايقونة بحد ذاتها ولكنه يتلمس مساعر الحب والتضحية من خلالها . إن الإيقونة هي النقطة البؤرية للتطلعات الصوفيـة وللتيقظ بالنسبة للنصراني تماماً كما يفعل أهل المندالا أو نساك أهل التيبت ويعتبر الصليب بحد ذاته نقطة بؤرية هامة بالنسبة للتأمل الباطني النصراني ، ويعتبر كذلك رمز المسيح الذي بُعث حياً ، كنمط حيّ للحياة بحد ذاتها .

يعتبر التأمل الباطني المفتاح للاستقامة الصوفية. ومن دونه، تصبح أية ممارسة دينية فارغة ومجردة من المعنى ، يطبق مثل هذا المفهوم على النصرانية وعلى أي دين آخر . وعندما ترتبط الحياة الباطنية بالحياة الخارجية تصبح العبادة حقيقة حسية وتصبح العقيدة الدينية معرفة ويصبح الإيمان تيقناً .

التأمل الباطني والكابالاه

Qabalah

إن الكابالاه هو الوجه الباطني لليهودية . تشتق كلمة كابالاه من الكلمة الجذرية Quibel أي «استلم» ، وتشير هذه الكلمة إلى التقليد الذي استلمه الطالب من الأستاذ . ولقد استلم هذا التقليد مجموعة من البطاركة بواسطة تعاليم الملائكة أو بواسطة الشكل الذي يخص العالم الآخر والمعروف باسم ميلشيزدك **Melchizedek** ومن الناحية التاريخية يمكن اعتبار مصادر الكابالاه والتيارات الباطنية منسوبة إلى ولادة النصرانية . إنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالإغريقي الذي يُدعى عارف الله ، ومثل هذا المعتقد الإغريقي الإيماني ولّد الأنظمة الباطنية المختصة باليهودية ويبدو بأن هذه التعاليم قد احتفظت شفهياً لقرون عديدة . هكذا أصبحت جزءاً من التقليد اليهودي وانتقلت بواسطة مجموعات صغيرة من الكبليين إلى جميع أرجاء أوربا .

وهناك نصان أصبحا محوراً للتفكير الكبلي ويعرف النص الأول باسم صفير يتزيراه Sepher Yetzirah أو كتاب التكوين وقد انتشر هذا الكتاب بشكل مخطوطة في القرن العاشر ، أما الكتاب الثاني فيعرف باسم صفير هازوهار Sepher Hazohar ، الذي تم تأليفه بين عام ١٢٨٠ وبين عام ١٢٨٦ ويدعى المؤلف موسى دوليون وهو يهودي اسباني . ويستمر تأثير هذين النصين واضحاً حتى يومنا الحاضر وظهر تأثير الكابلاه قوياً خلال العصور الوسطى بالأخص في اسبانيا وحدث في عام ١٤٩٢ طرد اليهود من اسبانيا ، هكذا اضطرت طريقة الكابلاه اتخاذ المنهج الجديد في مرحلتها الشعبية القادمة لقد انتشرت في ايطاليا وفي افريقيا الشمالية وفي تركية . وكان النشاط قوياً في مراكش في القرن ١٥ ثم انتشرت وتجذرت في اليمن وكردستان وأسست لها مراكز في حلب وفي بغداد وكان يوجد في القرن ١٨ مركز مزدهر في القدس ومركز آخر في القرن التاسع عشر في بولندا . واستمرت طريقة الكابلاه في البقاء حتى يومنا هذا وتعتبر حالياً تعبيراً يهودياً .

يصعب علينا تحديد مصدر الكابلاه إنها مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالدين اليهودي بمعاركه وبحياته غير المطمئنة لم يملك اليهود أبداً جذوراً مستقرة بل كانوا مضطرين على الدوام للارتحال هرباً من الاضطهاد بحكم المنابذة والشقاق ، ولكن في كل مكان يحل ويرتحل يترك أثراً للكابلاه كانت توجد عدة مراكز للكابلاه ولكنها فقدت التكتل الشعبي وفقدت الطلاب والأساتذة الذين خلقوا النشاط الثقافي والصوفي لهذه الطريقة الإيمانية . وتعتبر مثل هذه المراكز التي خلقت الأدب الصوفي والروحي . البذور الأولية للحملة الوجدانية اليهودية .

يعتبر اليهودي الكبلي عابداً يهودياً تابعاً لكل الممارسات والعبادات المنسوبة إلى الإيمان اليهودي . غير أن الكابلاه هي في الواقع البعد الإضافي لهذه الديانة تماماً كما هي الصوفية التي تحمل صفة التجربة الروحية الحياتية للديانة الإسلامية . لم يتم تأسيس الكابلاه في مكان رهباني أو لم تحصر في حياة ما ولم يوجد لها أي مؤسس أو لا تملك أية مجموعة من المبادىء المحددة الواضحة . إنها مجموعة من التعاليم التي تطورت خلال الكتابات الفكرية والملهمة .

أما الرمز الشارح فكان الطالب والصوفي والمعلم . هناك ممارسات عبادية كثيرة قد فقدت مع مر الزمن . والمعلوم أن الممارسة اليهودية غير موثوق بها من قبل الآخرين ولا غرو إن نظرت إليها بعض الجماعات نظرة الشك والريبة بوصفها ممارسة باطنية سرية . وهناك فكرة محددة تتعلق بالكابلي ومرتبطة بالصورة التالية : يشبهون الكابلي بالخيميائي «أي المختص بتحويل المعادن استناداً إلى علم الكيمياء السحرية» المنعزل الذي تحيط به المخطوطات والمجلدات وهو يعمل منعزلاً ومقيداً بالبحث المتواصل وبالتضحية وبالممارسة التأملية الباطنيَة . في الواقع لقد الهمت التعاليم الكابلية طريقة ممارسة الخيمياء وأصبحت متشابكة مع الفلسفة الهرمسية[1] . لقد خلق مثل هذا التغريب في الزواج اتجاهاً جديداً . وأصبحت الكابلاه في شكلها الحالي بعيدة نسبياً عن الهوية اليهودية وابتعدت بوجه خاص عن الممارسة الدينية . هكذا نشأت لديها طريقة أخرى تعرف باسم الكابلاه الهرمسية هكذا دخل في هذه الطريقة الكابلية تقليدات أثناء التقليد الأول يعرف باسم الفلسفة الهرمسية والتقليد الثاني يعرف بوصايا الزمرد . انهما تقليدان باطنيان . لقد اندمجا معاً ونتجت عن هذا الاندماج ولادة نظام خاص بنظرية باطنية مع ممارسة عملية بحيث أصبحت الأساس لجميع طلابها في العالم . بهذا لم تعد الكابلاه أبداً تعبيراً للممارسة اليهودية . لقد أصبحت الكتاب الدليل للباحث الحر والصادق الطامح إلى تحقيق إرادته وتوسيع آفاق معرفته وإلى المشاركة والتزام الصمت .

لقد عرفت الكابلاه باسم «يوغا الغرب» إنها تقدم فلسفة ميتافيزيقية كاملة إنها تعبر عن الطبيعة الإلهية ، عن طبيعة الإنسان وما وراء الطبيعة وتزودنا أيضاً بنظام عملي تام يتعلق بالكشف الباطني من خلال التأمل الباطني الشخصي شأنها شأن أي نظام صوفي آخر ، فهي تقدم بعض التصورات الذهنية الميتافيزيقية للطالب ، عبر النصوص . إنها تقدم طريقة فريدة من نوعها وكاملة من حيث التعليم في نص يعرف باسم أوتزشيم OTZ CHIM أي شجرة الحياة . وتعتبر شجرة الحياة كرسم توضيحي وتفسيري للقوى التي تعمل داخل الكون ولا يمكن الوصول إلى المعرفة الحقيقية إلا بعد الوصول إلى المفتاح . لذلك يتوجب علينا وضع المفتاح المناسب

لفتح المغلق ، وللحصول على المعرفة التي تملكها الشجرة ولن نستطيع إدراك المعلومات التي تخزنها الشجرة بدون هذا المفتاح .

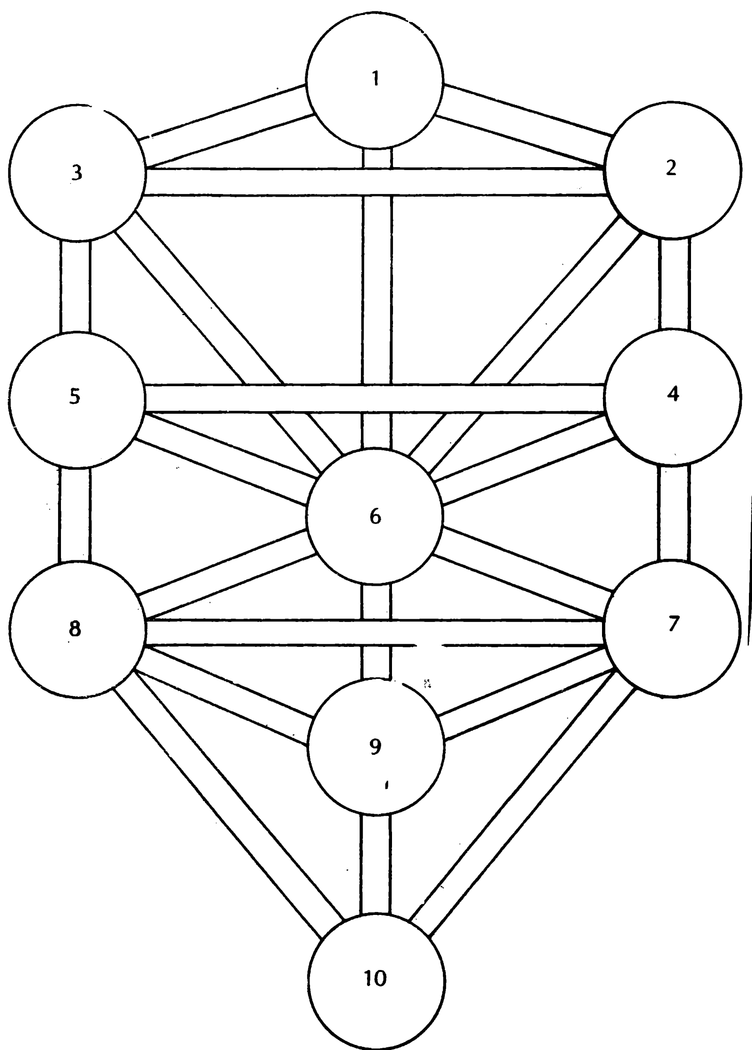
إن التأمل الباطني هو المفتاح الأكبر لفتح أسرار تجارب الشجرة لقد تم وصف شجرة الحياة استناداً إلى رمز مؤلف من عشر دوائر بالإضافة إلى الدائرة الحادية عشر المستترة وتعرف هذه الدوائر باسم سفيرا Cephira وتدعى في الجمع سيفور سفيروت Sephiroth وتتصل ببعضها البعض بواسطة ٢٢ مسلكاً «انظر الشكل ٦» وترمز الأشكال إلى القوى الكونية الخاصة بالعالم الاكبر والعالم الأصغر . وتقول الكابلاه ما يلي : قبل بداية منهجية الظهور كانت توجدحالة من الوجود ومعروفة باسم عدم الظهور الأعظم وتوصف هذه الحالة استناداً إلى ثلاث مراحل :

١ــ Ain اين وهو الوجود السالب .
٢ــ Ain soph اين سوف أي اللا محدود .
٣ــ Ain soph Avr أي النور اللا محدود .

وتتم منهجية الظهور استناداً إلى مجموعة مؤلفة من عشرة مراحل ويشار إليها رمزاً بسفيروت عشرة وتعتبر كل سِفيرا انبثاقاً من الإله الأعظم . وتعتبر كل سفيرا مقدسة بالتساوي وتؤمن بالكابلاه بوجود أربعة عوالم .

ــ العالم الأول : إتزيلوت : Atziluth أي عالم الانبثاق أي انه العالم الذي يجسد إرادة الله .
ــ العالم الثاني : برياح Briah حيث تتخذ إرادة الله أنماطاً نموذجية ويقال أيضاً بأن هذا العالم هو مملكة كبار الملائكة الذين نفّذوا الكلمة الإلهية .
ــ العالم الثالث هو عالم يتزيراه Yetzirah . أي عالم التشكيل حيث تتخذ الأنماط الإبداعية شكلاً لها .
ــ العالم الرابع آسِيَّة Assiah أي عالم الجوهر والفعل ويعتبر المستوى المادي .

ولتجسيد هذا المفهوم التصوري ، تم تصوير هذه الرموز بواسطة أربعة أشجار بشكل سلالم موضوعة كل واحد فوق الآخر .



The Tree of Life

Figure 6

في اعتقاد الكابلاه ، لقد خلق الإنسان على صورة الإله ، لذلك ، جاز له المشاركة في النمط النموذجي لشجرة الحياة . يملك الإنسان جزءاً ناشطاً في مجال بنية الكوزموس ؛ إن البشرية قادرة لوحدها ، على استكمال النفس بصورة وجدانية بهذا ، لا يمكن فصل العالم الأصغر عن العالم الأكبر . إن الأول انعكاس للآخر .

يلعب التأمل الباطني الشخصي دوراً مهماً في الممارسة الكابالية . لا تُعتبر شجرة الحياة شعاراً فكرياً لخدمة التحديس الميتافيزيقي . تصلح التعاليم الكابالية للإستلهام وتجسيدها ضمن بنية الذات . وأفضل طريقة لتنفيذ هذه الممارسة ، هو التركيز التأملي على الرموز المنسوبة إلى شجرة الحياة . ويمكن تحقيق ذلك افرادياً أو بواسطة مجموعة من الأشخاص . ومن المستحسن أن تتم الممارسة بإشراف جماعة من المختصين . تقود شجرة الحياة الطالب إلى اختبار حقيقة القوانين العالمية والمبادىء . انها ، على أي حال صورة الخلق بحد ذاته . إنها تملك إحدى عشرة دائرة ، التي تسند بناء التكوين .

التأمل الباطني .. في البوذية

تعتمد البوذية في أنماطها المتنوعة ، على الناحية العملية من التأمل الباطني . جاز القول بأن الفلسفة البوذية ، ما هي إلا وليدة الممارسة التأملية . هناك ، تحت شجرة «البو» Bo Tree ، جلس غوتاما سيدارتا ، وغاص في تأمل باطني عميق حتى بلغ ذروة الإشراق وأصبح «البوذا» Budha . ومصدر كلمة «بوذ» هو سنسكريتي ويعني «الكمال النوراني» . وتطبَّق هذه الكلمة على شخص تاريخي ولكن يمكن اعتبارها التعبير الشامل لخط من تعاقب البوذيين الذين غاصوا في مجالات الماضي وامتدت محاولاتهم التأملية قدماً ، نحو آفاق المستقبل . بعد بلوغ «الكمال النوراني» ، يكرِّس البوذي بقية أيامه واعظاً وعارضاً المسار للآخرين ، لسلوكه بثقة واطمئنان ... وغالباً ما يركّز على أسباب العذاب في العالم ثم يعرض المبادىء التي

تقود إلى حالة من الاعتاق . فارق الحياة وهو في الثمانين من عمره بعد أن نقل إلى العالم المسار الروحي الجديد .

لقد رسّخ بوذا قواعد الفلسفة في موعظته المهمة الأولى : «تحريك دولاب **القانون**» . انه يقدم صورة مجملة عن سبب كل الآلام ، بالأخص فيما يتعلق بالجسم **والإحساس** ، الإدراك الشعوري الفطيني ، الظاهرة العقلية (الغريبة الأطوار) .

وحتى الحالة الوجدانية الواعية ، برأي بوذا ، يولد العذاب من التشبُّث خطأً بالأشياء التي تتغيَّر باستمرار ، وحتى من الإيمان الخاطىء بديمومة الذات . ويتم **العلاج** بترسيخ «المسار الثُماني النبيل» **Noble Eightfold Path** .

ويحدد هذا المسار ، المبادىء الثمانية ، وفي حال التقيُّد بها ، يصل الإنسان إلى نهاية العذاب ؛

وهي : ١ــ الرأي السليم .

٢ــ التصميم السليم .

٣ــ الخطاب السليم .

٤ــ المسلك السليم .

٥ــ المعاش السليم .

٦ــ المجهود السليم .

٧ــ الدراية الشعورية السليمة .

٨ــ التأمل الباطني السليم .

إنها مجموعة من القوانين المصنَّفة التفريقية والأخلاقية ، المختصة بالحياة . إنها فلسفة وممارسة يومية . ومتى اتبعت هذا السبيل ، امتلكت القدرة على التحرر من جميع الارتباطات المادية ، حتى من عجلة البعث بالذات .

بفضل تعاليم بوذا ، رأت النور مدرستان رئيستان ، تعتمدان على الممارسة التأملية . وهما :

١ــ مدرسة «هينايانا» (أو ثيرافادا»

٢ـ مدرسة «ماهايانا» .

وتعني كلمة «ثيرافادا» ، عقيدة الأقدمين ؛ يعتبرها المنتسبون إليها ، بأنها تمثل تعاليم بوذا الأصلية . لقد نشأت وتطورت تاريخياً . إن تعاليمها محفوظة في لغة «بالي» Pali . إنها اللغة السائدة في آسيا . توجد بشكل ملحوظ في التيبت ، الصين واليابان . إن أغلب نصوصها مكتوبة بالسنسكريتية . إن كلمة «ماهايانا» تعني «الأداة الناقلة الكبرى» ، بينما تعني كلمة «هينايانا» : «الأداة الناقلة الصغرى» . إن «الأداة الناقلة الكبرى» ، قادرة على توصيل العدد الأوفر من الأشخاص إلى ذروة التنوير . واستناداً إلى المدرسة «ماهايانا» ، يهدف الفرد الوصول إلى التنوير ، ليس لذاته ، بل بفعل ذلك ، معتبراً نفسه جزءاً من التنوير الذي يخص جميع الكائنات الحية ، ان هدف كل شخص يتقيد بتعاليم بوذا ، هو اعتاق الآخرين . أما بالنسبة لمدرسة هينايانا ، فبمقدور الطالب بلوغ ذروة التنوير بمفرده ، دون اللجوء إلى المعلمين الاسبقين ، كما يحصل ذلك في مدرسة «ماهايانا» . بهذا ، تعتبر مدرسة «هينايانا» دنيوية بشكل مميّز ، بينما تبدو مدرسة «ماهايانا» أكثر باطنية . تعتقد مدرسة هينايانا البوذية ، بأن بوذا هو رجل عادي ، وقد جعلها في متناول يد الآخرين .. كي يتبعوا هذا السبيل ويدركوا الكمال النوراني . ولكن تعتبر مدرسة «ماهايانا» البوذية ، «البوذا» ، إسقاطاً للمطلق ، هكذا ، كل مدرسة ، قد ترقّت وتدرجت نحو التكامل في نطاق تقاليدها الخاصة وممارساتها التأملية . ويقوم التأمل الباطني بالدور المحوري ، في المدرستين معاً .

كان «بوذا» أول من أولى أهمية خاصة للتأمل الباطني ، إذ جعل منه جزءاً من «المسار الثماني النبيل» ، الذي ينطوي على الوصايا الثمانية الموجهة إلى البوذي لتطبيقها في معيشته . تتكوّن المجموعة الأخيرة من المجهود السليم ، الدراية الشعورية السليمة ، والتأمل الباطني السليم .. وهي منسوبة أصلاً إلى النظام العقلي الشخصي . عملياً ، تكون جميع هذه الوصايا متشابكة ومتداخلة ، لخلق حياة البوذي .

يتم تحديد فئة «المجهود السليم» (سامًّا فاياما) بالشكل التالي : إنه المجهود الهادف إلى تجنُّب الأفكار المفسدة للأخلاق واستبدالها بأفكار صحية ومفيدة . مثل هذه المحاولة ، تستوجب إدراكاً شعورياً فطينياً . داخل العقل ، في كل لحظة . وإذا كنا غير قادرين على التعرُّف إلى التفكير المفسد عند نشوئه ، سوف نعجز عن استبداله بتفكير آخر . إن الاحتفاظ ببوابة الحواس ، لاستخدامها عملياً في المراقبة الموضوعية الصرفة ، لهو أمر مهم للغاية . بكلمات أخرى ، يجب إدراك جميع حالات التداخل والتفاعل بوضوح وضاء ، ويجب أن لا تكون المدارك الحسية عِرضة للتعويج الإنفعالي أو للانحراف الشخصي . يجب أن تظهر الأشياء دون ارتباطها بالهوية الشخصية ؛ فهذا أمر أساسي وجوهري بخصوص الممارسة البوذية .

وتُنسب فئة «الدراية الشعورية السليمة» (سامًّا ساتي) إلى الممارسة الخاصة بالحاسة الحافظة . تهدف هذه الممارسة إلى التركيز البؤري على الحالة الوجدانية الواعية ، الكامنة داخل كل لحظة نعايشها . إنها تستوجب تركيزاً ذهنياً ومستوى رفيعاً من الدراية الشعورية . يبدأ اختبار «الحاسة الحافظة» ، عند التآلف مع تواتر النفس ، بحيث تنتشر لاحقاً ، كي تصبح متفطنة إلى الجسم ، إلى الشعور وإلى محتويات العقل . هكذا تصبح الممارسة التأملية الرئيسة ، في نطاق بوذية نيرافادا . غير أن المبادىء هذه ، تعتبر أساسية بالنسبة للممارسة البوذية قاطبة .

وتلتزم فئة التأمل الباطني السليم ، (سامًّا سامادي) ، تقنيات وتمارين مخصوصة . وتنطوي النصوص البوذية على معلومات وافرة ، متعلقة بالممارسة التأملية وتركِّز على وجوب التزام التدرُّب الذهني . عادةً ، تُصاب الحالة الذهنية غير المدرَّبة ، بالجهل والتشوُّش . ان الممارسة البوذية كفيلة بالتغلُّب على هذه الحالة المنحرفة ينتمي «التأمل الباطني السليم» إلى الفئة الأخيرة من الوصايا ، ويمثّل في حالات كثيرة ، ذروة النشاط البوذي ، في المجال المعيشي . إنه بالتأكيد ، مفتاح النشاط البوذي الباطني . ولا يقتصر هذا النشاط على النُّساك ، بل هو من حق كل شخص يحاول التقيُّد بوصايا «المسار الثماني النبيل» .

تقدم البوذية عدة أنواع من المسالك والأنماط التأملية . وينطوي مسار التركيز

على منهجية التدرُّب الذهني ، بحيث يتوصل الإنسان إلى بلوغ مستويات أعمق من، حالة الصَمَدي (ويتم ذلك بصورة متعاقبة) . ويمكن اعتبار تجربة هذا المسار ، قاعدة لأنماط تأملية أخرى . ويقدم للمرء ثمانية مستويات من التركيز والاختبار . غير أنه لا ينتهي في مرمى النرفانا Nirvana ؛ بهذا يعتبر المسار ، ثانوياً بالنسبة لمسار الإستبصار الذهني . إنه خير وسيلة للتدرُّب العقلي ، لكنه ليس الطريق المؤدي إلى الاعتاق .

إن الفئة الأخيرة هي فئة «الإلتزامات الإلهية الأربعة» (برهما فيهارا) هنا ، يدخل «المريد» إلى إلحالة الذهنية الخاصة ، التي ستشع لاحقاً ، خارج الذات . يختبر المرء صفات المَرْحَمة ، المؤاساة ، الفرح والسكينة .. حيث تشع الواحدة تلو الأخرى ، بصورة منتظمة ، استناداً إلى الجهات الست . إن الهدف الأساسي هو بلوغ مستوى الفيض .. أي فيض الكيان برمته ، مرفقاً بالقدرة الطاقية المتعلقة بالحالة الخاصة . بهذا ، تُعتبر مثل هذه المحاولة ، تجربةً كاملة ، وليست فقط تمريناً ذهنياً . غالباً ما تمارس هذه التمارين التأملية ، جماعة من الأشخاص . ما تزال تستعمل «الميتاسوتا» Mettasutta في آسيا (معتمدة على صفة المرحمة Sutta) . يعتقد أصحاب هذه الطريقة ، بأن الإسقاط الذهني ، يملك قدرة العمل ، في سبيل مصلحة الآخرين . هنا يكمن الادعاء الحاسم بشأن الإرادة الطيبة ، الإرادة التي تستخدم القناتين المندمجتين ، للعقل والقلب كذلك البوذيون ، يملكون تأملاً عبادياً ويُعرف باسم «استذكار الجوهرة الثلاثية» . انه ينطوي على نمط مختصر .

ــ إني ألتجىء إلى «بوذا» Budha .

ــ إني ألتجىء إلى «دارما» Dharma .

ــ إني ألتجىء إلى «سانغا» Sangha .

لزم استعمال هذه الجوهرة الثلاثية ، كتأمل باطني . ويجب التركيز البؤري على كل جملة ، منفردة وبالتعاقب ويجب أن يثير استعمالها الشعور بالطاعة لبوذا ، لمسار الإشراق ولأخوية البوذيين ، في الماضي وفي الحاضر ، على حد سواء إنها مفتاح

التأمل الباطني ، للبوذيين ، في كل مكان . غالباً ما يستعمل هذا التأمل لافتتاح الجلسة .. كوسيلة لتوجيه العقل . وغالباً ما يتبعها تمرين تأملي حيث يتقدم المرء ذهنياً على كل مساحة الجلد ، ثم يتحرك قدماً ، لاكتشاف الطبقة التحتية أي اللحم ، حتى بلوغ البنية الهيكلية . وتُعاد المنهجية تلك ، بصورة معكوسة .

لقد طوَّرت النِرافادا البوذية ، «الدراية المتفطِّنة» ، معتبرة إياها النهج التأملي الرئيس ، بينما طوَّرت الماهايانا البوذية التقنيات الباطنية وممارساتها بشكل وافر . إن البوذية فلسفة رحيبة وشمولية . لقد ولدت ممارسة النرافادا البسيطة ، الممارسة التيبتية الغنية ، ممارسة الزن الفريدة من نوعها . كل ممارسة تختلف عن سواهـا ، لكنها جميعاً ، بوذية الصفة .

وكل واحدة تلتزم العقائد البوذية الرئيسة ، على طريقتها الخاصة . يتبع كل نظام ايماني ، المبادىء التي أسسها بوذا ، استناداً إلى احتياجاته الثقافية الخاصة وتطوره الذاتي .

وفي كل نظام ، يعتبر التأمل الباطني ، مفتاح ممارسة حالة التيقظ .

بوذية «زِن»

تحولت ممارسة «زِن» البوذية في الغرب ، إلى عبادة ذات مراسم وطقوس ، بالأخص في أميركا ، حيث لاقت نجاحاً بارزاً . إنها تملك قدرة مميزة ، بحكم مقاربتها المباشرة والمنظمة ، بحيث أصبحت بديلاً للمادية الأميركية المعاصرة . تنطوي بوذية «الزن» على أهم الأنماط الملغزة وذات السطوة المدهشة . إنها تلاقي النجاح نفسه ، في كل مكان حلَّت به . ونظراً لمقاربتها الفريدة من نوعها ، لقد احتلت مكانة خاصة ، بين سائر التقاليد الصوفية . إن «الزن» فرع صيني ــ ياباني من بوذية الماهايانا . يرجع أصلها إلى القرن السادس وقد انتشرت على يد المعلـم البـوذي «بوذيدارما» Bodhi Darma ، ويقال استناداً إلى مقابلة اسطورية جرت بينه وبين الامبراطور الصيني «وُوه» Wu ، بأنه أدهشه حتى الذهول ، نظراً لجرأته وتأويلـه

للتعليم البوذي . كان الامبراطور عابداً بوذياً ورِعاً ، لقد شيَّد الهياكل وأمدَّ النساك بالمساعدات الضرورية ، تأييداً للقضية البوذية . سأل المعلم :

ــ وآلآن . ما هو جزائي ؟.

أجاب المعلم البوذي :

ــ لا شيء ... على أي حال ؟

ثم سأله :

ــ ما هو المبدأ الأول لتعاليم بوذا المقدسة ؟.

أجاب :

ــ العدمية والقدسية .

ــ ومن يودّ الآن مجابهتي ؟

أجاب المعلم البوذي .

ــ ليست لديَّ أية فكرة .

تعتبر مثل هذه المبادلة المدهشة ، نقطة تحول في نمو وتطور البوذية . هكذا ، وُلدت مدرسة جديدة في التفكير . لقد تميزت إجابات «بوذيدارما» بهذا النوع من المنطق الذي يصف الطباع الخاصية لفكر «الزن» ويحللها .

هذا الجواب الذي لا ينطوي على جواب ، هذا الجواب السريع في محله (اللاذع) Riposte ، إنما يتجاوز حدود العقلانية ، مُحدثاً اختلاطاً مشوِّشاً للعقل المتيقظ .

إن الوضعية المفضلة لدى «الزن» هي «الزازن» Zazen أي القعود . إنها القاعدة اليومية ، في الممارسة التأملية . يجلس «المريد» ، على مسند أو على بطانية مطوية ، مواجهاً للحائط . في نظر «الزهِ زِن» ، تُعتبر الوضعية السليمة ، ذات أهمية عظمى ، ذلك لأنها تجسد الحالة السليمة للعقل بالذات . إن التزام وضعية «النيلوفر» هو أمر شائع ، إذ ترمز إلى حالة من الوحدة بين العقل والجسم . يعتمد الجسم على وضع مستقيم ، بحيث يستطيع المرء رسم خط ، من محور الجبين ، حتى

الأنف ، الذقن ، العنق ، وصولاً إلى السرة .. للانتهاء عند العُصعُص .

وتستوجب مثل هذه الممارسة ، مدة طويلة . لزم التقيد بهذه الوضعية بشكل صحيح . يحتاج كل جزء من الجسم ، إلى حالة من التوازن . ان وجود عدم التوازن في حيِّز ما من الجسد ، سوف يخلق نوعاً من الانهاك والتوتر في حيِّز آخر . توجد في «الزازن» وضعية خاصة لليدين : وتعرف باسم «كوزميك مودرا» . توضع اليد اليسرى ضمن اليد اليمنى . تتلامس الأصابع عند الوسط ، كذلك الإبهامان يستريح الإبهامان عند وسط البطن (السُّرة) ، ويجب أن تكون الذراعان مبتعدين قليلاً عن الجسم . تعتمد وضعية «زِن» الكلاسيكية ، على التكامل والتناظر . عند تنفيذ هذه التجربة بشكلها الصحيح ، يتبين لك الأمر التالي (وسوف تدركه حق الإدراك) :

عندما تكون الوضعية سليمة ، تكون الممارسة سليمة .

في اعتقاد «الزازِن» ، يجب أن يتم التركيز البؤري للعقل ، على التنفس ، فقط ، هكذا ، يتم التركيز البؤري للحالة الوجدانية ، القابلة للانتشار وتجاوز جميع الحدود الحسية .

يتم التنفس انطلاقاً من الجانب السفلي للمعدة ، ويتم الزفير من خلال انقباض وتقلُّص عضلات المعدة ، ويجب أن يظل القفص الصدري هامداً ، بقدر المستطاع ، كي يتم الحصول على زفير عميق للغاية . في اعتقاد أتباع «الزازن» Zazen ، يجب أن يتم التركيز البؤري للإنتباه ، على عملية التنفس ، عبر التمرين الذي يعتمد على تعداد النفس لتنفيذ هذه الطريقة ، توجد ثلاث وسائل . في البداية ، يجب تعداد الشهيق والزفير . عند الشهيق قل : واحد ، وعند الزفير قل : اثنان وهكذا دواليك . ثم ابدأ من جديد . أما في الطريقة الأخرى ، فيقتصر التعداد على حالات الزفير ، انطلاقاً من الواحد حتى العشرة ، دون الاهتمام بحالات الشهيق . في الطريقة الثالثة ، يقتصر التعداد على حالات الشهيق ، بينما تهمل حالات الزفير . تعتبر الطريقة الأولى الأسهل ، كما تبين لنا ذلك التجربة . استناداً إلى نهج «الزازن» ، نستطيع بلوغ

«حالة الصَمَدي» Somadhi حيث تبطل الحاجة الوجدانية عن القيام بتركيز بؤري على أي غرض ؛ بل تكتفي بهويتها الذاتية ، الغارقة في اللا مبالاة المحضة والسكينة . بهذا ، تُعتبر الممارسة ، التعبير المباشر لتحقيق الطبيعة البشرية . عندما تكون الممارسة نقية ، دون توقّعات ، (دون الإشراق حتى) ، دون هدف (حتى ولو انطوى على مفهوم التقدم) ، نتوصل إلى بلوغ ما ننشده ، أي أن يكون الشخص **هو ذاته تماماً**

إن نهج «الزن» مليء بالتناقضات الظاهرية . ما دام الإشراق هدفنا ، فعلينا البحث عنه ، أليس كذلك . غير أن «الزن» لا تلتزم مثل هذا التفكير . برأيها ، سوف يحل الإشراق الساتوري Satori عندما يكون مستعداً ، وليس قبلاً . ربما بدا ظهوره فجائياً ، لكنه يشبه الثمرة ، التي لا تبلغ النضوج إلا بعد أن يتكامل النمو . شأن أية عملية ولادة ، لا تأتي لحظة الخلاص إلا بعد حَبَلٍ طويل الأمد . ان الإشراق هو التجربة المباشرة لحقيقة الوجود . انه يتجاوز حدود التكيف الثنوي . انها الوحدانية بذاتها . ان تقنيات «زن» Zen ، تعجل في حدوث هذه الحالة قبل أوانها المنتظر . في نطاق العلاقة القائمة بين المعلم والطالب ، يتوصل الطالب بعد معاناة اختبارية ، إلى حالة فجائية من التيقظ . ان المعلم وحده ، يعلم حقيقة هذه التأليفة السيكولوجية الدقيقة ، بين العصا والجزرة ، التي تدفع بالطالب نحو حالة من التيقظ . ان أشهر أداة عمل خاصة «بالزن» لتعجيل الاختراق ، هي منهجية «الكوان» Koan

تولي طريقة «زن» أهمية خاصة للعلاقة المتبادلة بين المعلم والطالب . ان كلمة «روشي» تعني «الأستاذ الموقّر» ويلقب بهذا الاسم ، الشخص الذي يوحي بالاحترام والمهابة ، بحكم السن أو المعرفة . **إن تعبير المعلم** ، **مخصوص بالشخص الذي بلغ الكمال النوراني ويعيش بمقتضاه** . ان العلاقة القائمة بين الأستاذ والطالب ، فريدة الصفة . انها حادة النشاط، غير أنها خالية من الصفة الشخصية ، على الطالب التقيد باللقاء اليومي ويُعرف باسم «دوكوسان» Do Kusan التي تختلف عن حلقة الطلاب الخاصة بالدراسة والمناقشة حول الحياة

الأكاديمية .

جاز أن يجيب الأستاذ على سؤال الطالب بكلمة أو بكلمتين ، بصمت طويل أو بصفعة . هذه هي طريقة «زن» Zen . يحدثنا «فيليب كايلون» عن تجربته الشخصية التي تبين لنا مدى التفاعل الشخصي القائم بين الطالب والأستاذ . لقد رافقه طيلة المساء راهب مساعداً ، خلال مرحلة تأملية حادة النشاط . وكانت تنطوي هذه المساعدة على غرز الإبر الحادة في فراشه عظم الكتف . عند اللقاء اليومي (المعروف «بالدوكوسان») ، يلطمه الراهب فجأة بعنف وراء أذنه . من شدة الألم والغضب ، اندار «كابلوه» وانقض عليه . عندها التقطه الحبيس بين ذراعيه قابضاً على خصره بقوة ، ثم دفعه نحو «الروشي» Roshi ، الذي ردّد صائحاً : «جيِّد ! جيِّد !» تلك هي الكلمات الأولى من الإطناب التي وجِّهت إليه . لقد نفَّذ عملية الإختراق من الدراية الفكرية إلى الإنخراط الكلي . يتذكر «كابلوه» Kapleau هذا الحادث والحبيس ، بمحبة فائقة وبشكر عميم .

جاز القول بأن «الزن» Zen هي الأفضل وقد لخصت بكلمات ، مبدأ المؤسس «بوديدارما» : (Bodi Dharma) .

- **تقليد خاص خارج الكتب المقدسة ،**
- **لا اعتماد على الكلمات ،**
- **التوكيد المباشر على الإنسان .**
- **النظر إلى طبيعة الذات وبلوغ الحكمة .**

لا يمكن إدراك «الزن» إلا من خلال التجربة المباشرة لتعاليمها الخاصة . إنها تعاصي الوصف ، وتتجنب التحليل الفكري ، كي لا تقع في الشرك . يتجاوز الإشراق الوصف ويتجاوز الإدراك الوجداني الواعي ، انه ينطوي على الإدراك الذي يغيِّر الكائن بكامله . عندما بلغ «بوذا» «الكمال النوراني» ، بينما كان جالساً عند جذع شجرة «البو» Bo ، قال : «ما أروع مشاهدة طبيعة بُوذا في كل شيء وفي كل فرد» هذه هي طريقة «زن» : تحقيق طبيعة «بوذا» في كل الأشياء ، كسب تجربة

مباشرة عن وحدانية الحياة ، كي تصبح أخيراً ذاتك الحقيقية .

التأمل الباطني في الهندوسية

إن التعبير «هندوسي» يعني بكل بساطة ، هندي . انه بالأحرى وصف ثقافي وليس وصفاً روحياً . تحتوي بلاد الهند الرحيبة ، على جماعات عديدة . لا عجب إن كانت الممارسات الهندوسية متشعبة بشكل ملحوظ . تؤكد الهندوسية على وجود **إله واحد** كينبوع إبداعي أولي ، لكنها تنطوي على مجموعة من الآلهة التي يجلها المؤمن بوصفها الآلهة التي تشخّص القوى الكونية . ان المظاهر الهندوسية المعقدة والمتناقضة ، إنما تعكس الخيوط المتنوعة والعديده ، التي أصبحت تاريخياً ، محبوكة ضمن هذا النسيج ، يتضمن الإيمان الهندوسي ، الممارسات البوذية والتانتريكية Tantric .

إنه غني بالمراعاة الطقسية والاحتفالات الجماعية . كذلك ، يضمن مساراً زهدياً ، للمسافر المتوحد . ونجد ضمن الصور الإلهية العديدة والعبادات الدينية المتنوعة جداً ، الممارسة الموحدة لليوغا .

تعني كلمة «يوغا» : «توحّد» To unite . تمثّل ممارسة اليوغا فلسفة كاملة من الحياة والكينونة . تعزّز اليوغا الوجه الباطني في الهندوسية ، شأن الممارسة الصوفية التي تعزّز القنب الباطني للإسلام ، وشأن «الكابالاه» التي تعتبر الجانب الباطني لليهودية . توجد عدة أنماط من اليوغا ؛ لا تقتصر فقط على المسار الفيزيقي ، تماماً كما نألفه في الغرب ، وكل نمط ، يصل إلى هدفه ، بوسائل مختلفة . ان «جهانا يوغا» ، هو المسار الفكري ، الذي يجتاز النشاطات المتزنة للدراسة والتأمل ، أما «باكتي يوغا» ، فهو مسار الحب والعبادة . «وكارما يوغا» هو مسار الخدمة . وتُعتبر «هاتايوغا» Hathta Yoga الإحكام الجسمي . بينما «راجا يوغا» ، تضبط العقل ، وتجلب «لايا يوغا» الإتحاد خلال نشاط الطاقات الحاذقة . وتظل مجموعة «يوغا سوترا» النص الكلاسيكي ، الذي جمعه باتنجالي

Patanjali . توجد مجموعة من الأقوال المأثورة ، التي توجز الطرائق والوسائل الخاصة بالممارسة البوذية . وتُعرف النصوص الهندوسية المقدسة باسم فِداس Vedas تشكّل هذه النصوص أساس المعتقد الهندوسي والممارسة .

التزمت اليوغا خلفية مناقضة لخلفية علم الكون الهندوسي. انها **تؤكد** على وجود القوة الأولية الخلاقة التي تدعى «براهمن» Brahman **هذه القوة الواحدة ، هي** الحقيقة المطلقة . لا يمكن تحديد «براهمن» عبر تصوراتنا الذهنية ، ولا يمكن وصفها عبر الصور . في «براهما سوترا» ، يذكر وصف براهمن بالشكل التالي : «إنها القوة التي تواصل سيرها نحو المصدر ، نحو قوام الحياة وانحلال الكون» . ينتقل الكون إلى داخل الكائن عبر نشاط «البراهمن» الحاضرة في جميع الأشياء . تحتل الإبانة مكانها ، عبر انحدار الدفع الروحي داخل مستويات نمطية مكثفة تدريجيا ، إلى أن تكثف المادة بذاتها ، كلما ازداد النمط كثافة ، نشرت «المايا» Maya حجاباً مظلماً تدريجياً ، على بصرنا . ان انعكاس صورة براهمن ، داخل الإنسان . يُعرف باسم «أتمن» Atman أي الومضة الإلهية . هنا ، نجد خطاً متوازياً . بين التفكير النصراني والكبلي . **إن مفتاح الكشف عن هذه الحقائق الخالدة عند المستوى الشخصي ، هو التأمل الباطني** . انه الجزء الحيوي للطريقة الباطنية الخاصة بالطالب الهندوسي . نجد خطوطاً متوازية مثيرة حقاً ، مع أنظمة أخرى متعلقة بتعاليم اليوغا . شأن التعاليم البوذية ، تصف «اليوغا السوترا» البشرية ، كائناً حبيس الشرط الإستعبادي . في اعتقاد هذه التعاليم ، ان سبب الجهل هو خُماسي النمط :

١ــ جهل طبيعتنا الحقيقية .
٢ــ الأنانية .
٣ــ التعلّق العاطفي .
٤ــ النفور .
٥ــ الخوف من الموت .

ومثل هذا الخوف ، يجعلنا نتشبث بالحياة . تتوافق التعاليم الهندوسية مع «المسار الثماني النبيل» البوذي ، الذي تجسده الأعضاء الثمانية (الخاصة باليوغا) .

(إنها الخطوات الضرورية لبلوغ الإعتاق)[1] فهي كالآتي :

١ـــ الإمساك .

٢ـــ التقيُّد بعادة متَّبعة .

٣ـــ التزام وضعية ملائمة .

٤ـــ مراقبة التنفس .

٥ـــ الذهول الحسي .

٦ـــ التركيز .

٧ـــ التأمل الباطني .

٨ـــ الإستغراق التصوُّفي .

يمكن تطبيق المراحل الثلاث على العقل . وتدعى الأطراف الباطنية لليوغا . ونجد النمط نفسه للحياة التأملية الباطنية ؛ كذلك نجد الممارسة الإعدادية للتركيز ، والتأمل المجرَّد في نضجه التام ، داخل الاستغراق الصوفي .

أما فيما يتعلق ببنية الطبيعة الحقيقية ، فهو أمر معقد للغاية ، كما أن الجسم الفيزيقي ، مبني حول النظام الهيكلي ، كذلك الأجفان غير الفيزيقية ، فهي مترابطة باطنياً ، عبر نظام من المحاور الطاقية أو «الشاكرا» Chakras . وتركِّز تقنيات «كونداليني يوغا» التأملية ، على نشاط «الشاكرا» . إن مهمة **المريد التوَّاق** في هذا النطاق ، هو بلوغ حالة **التنقية** المعهودة .

ان هدف نظام «التساكرا» هو الإفشاء والتغلغل في الكيان البشري بأسره . البداية ، تحتاج المحاور إلى التصفية الروحية . جاز تشبيه النظام إلى سلسلة من الأقفال المثبتة في القناة بعضها معطلة بسبب الإهمال ، وبعضها فاترة الهمة بسبب تراكم النفايات . وبفضل إعادة ترتيب الأقفال يتم خلق مستويات جديدة من الحالة الوجدانية الواعية . هكذا ، تستيقظ حية الحكمة من قاعدة العمود الفقري مخترقة كل محور ، أثناء رحلتها تلك . وبهذه الطريقة ، يتم تحقيق استكمال الذات ، بحكم تنشيط «إكليل شاكرا» .

يمكن اعتبار الرحلة الباطنية لليجية ، شبيهة للرحلة الباطنية للذات ، التي تستيقظ عبر المستويات الغريزية للكائن الحي ، وصولاً إلى أعلى محاور الحب والتفيُّض الإبداعي . ويمكن تحقيق هذه الرحلة ، عبر تطبيق القوة الذهنية للتأمل الباطني ، ويتم وصف كل محور ، عبر مجموعة من الرموز . هذه الرموز تجسِّد صفات ووظائف كل محور . ويملك كل محور ، تمثيله الإبصاري الخاص ، وجاز استعماله كنقطة بؤرية في التأمل الباطني . تنقلنا هذه الرموز الخاصة إلى التجربة الباطنية المتعلقة بكل محور وقادرة على تنشيط الوظائف الداخلية . مثلاً ، لقد تمّ وصف الحلق بالشكل التالي :

له إلهتان حَرسَيتان وهما «ساداشيفا» وشاكيني» ، يملك «ساداشيفا» خمسة رؤوس وعشرة أذرع . جسمه مطلي بالرماد . إنه يرتدي جلد النمر وقد أحاط عنقه بطوق من الحيات . يحمل على جبينه قمراً هلالي الشكل ، متجهاً نحو الأسفل . ويتدفق منه كوثر . أما قرينته فهي «شاكيني» لها أربعة أذرع وخمسة وجوه وفي كل وجه ، توجد ثلاث عيون . انها بيضاء وترتدي ثوباً أصفر . أما الأوراق التويجية الخاصة بهذا المحور ، فهي ذات لون أزرق أدخن ، وقد نقشت عليها أحرف ، وهي ذات لون قرمزي يحتوي المحور على مثلث أبيض ساطع كالثلج ، وعلى فيل أبيض . أما «مانترا» هذا المحور فهي «هام» Ham . تبدو مثل هذه الصور غير واضحة ، مغلقة ، بالنسبة للتفكير العقلي .

ولكن ، أثناء التأمل الباطني ، سوف تكشف هذه الصور عن طبيعة هذا المحور وسوف تفيد الطالب بمعلومات عن قدراته ومهماته . ويملك كل محور صوره الخاصة ، وتستعمل جميعاً ، بالطريقة نفسها .

يساعد التأمل الباطني ، الطالب ، في الانتقال من الجهل إلى المعرفة . أما الممارسة الهندوسية ، فهي قادرة على تقديم العدد الأوفر من الأنماط ، تستعمل هذه الأنماط ضمن نطاق «كونداليني يوغا» Kundalini Yoga الذي يجسِّد نظاماً واحداً . ويملك كل نمط ، حالاته التأ ـية الخاصة وبمقدور التأمل الباطني اللجوء إلى

عدة أقنعة ممكنة . كل واحد ، يهدف إلى توحيد الذات ، وضمّ الأجزاء السابقة المتفرقة ، ضمن كلية جامعة ، مرة أخرى . **انه يستخدم كوسيلة لبعث الإنسان على صورة إله .**

التأمل الباطني .. في الصوفية
(المنظور التاريخي)

الصوفية هي بمثابة القلب الصوفي للإسلام . انه الوجه الباطني للإسلام وهو مكنون بعمق داخل التقليد الأرثوذكسي . مرة أخرى . نجد الممارسة الباطنية المتعمقة ، ضمن التقليد الظاهري ، ليست الصوفية منفصلة أو قائمة خارج الجسم الرئيس للممارسة الإسلامية . انه الطريق المؤدي إلى الحقيقة Haqiqa ، إلى الحقيقة الباطنية ، فهي ليست الشريعة Sharià ، أي القانون الخارجي ، مع ذلك ، فهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً . ان الصوفية هي بمثابة القلب الحي داخل جسم الإسلام . إنها التجربة الباطنية لتعاليم النبي . في اللغة العربية ، يشتق تعبير الصوفية من المصدر «**صوف**» Suf ، وينسب إلى الرداء الصوفي الذي لبسه الصوفيون الأوائل ، الذين وضعوا النمط السلوكي في الحياة .. وما زال متبعاً حتى يومنا الحاضر .

تنطوي الممارسة الصوفية على ثلاثة مظاهر كبرى :

١ــ العقيدة .
٢ــ الشروع
٣ــ النهج الروحي .

إنها طريقة كاملة للحياة . إن العقيدة الصوفية مترامية الأطراف تدور تعاليمها حول الأسئلة الجوهرية التي يثيرها وجود الإنسان .

تشمل هذه العقيدة ، طبيعة الله ، طبيعة الإنسان وطبيعة الحقيقة ، إنها تتعامل مع هذه المجالات الأساسية ، عبر علم الكون الغني بالمعارف والمفصّل ، وعبر

سيكولوجية عميقة ، فلسفة كاملة ونظام ميتافيزيقي كامل ، لقد ولدت حركة جمالية شديدة التأثير في جميع الفنون ، انطلاقاً من الموسيقى حتى الشعر ، من فن الخط حتى الهندسة المعمارية . لقد وهبت تشكيلاً خاصاً لنمو وتطور التربية وتميزت بالقوة الفاعلة في نشوء وتقدم العلوم . لقد انتشرت عبر التطور التاريخي لجميع مظاهر الثقافة الإسلامية .

يبشر التعليم الصوفي بالوحدانية الجوهرية للألوهية ووحدة الوجود برمته . إن الممارسة الصوفية بأكملها ، إنما هو التعبير المباشر للواقع الأولي . ترمي الممارسة العبادية إلى نقل تجربة الوحدانية داخل الحالة الوجدانية الواعية ؛ وتهدف كل محاولة إلى الاحتفال بهذه الحالة .

«لا أرى إلا **الأحد** ، لا أقول إلا **الأحد** ، لا أعرف إلا **الأحد**» .

في هذا القول ، يُذكر إجمالاً ، جذر وفروع الإيمان .

يشبه دور الإنسان في هذا المجال ، عودة المسافر السائر في مسار تحقيق الذات ، ازاء الطبيعة الإلهية . انه المراد الصوفي الكامن في قلب جميع الممارسات الروحية . **ان الهدف هو الفناء** Fana ، **إفناء الذات ، والبقاء** Baqa **هي الديمومة في الإله** . تنشد الصوفية التحول الكامل ، من الجزئيات إلى الكليات ، من النقص في الإنسان إلى الكمال . انه المسار المؤدي إلى التحرر التدريجي من عبودية الجهل والوهم ، انه مسار البعث داخل الحياة الروحية .

ان الصوفية ، على خلاف بعض الممارسات الروحية ، لم تفقد شعارة البعث ومراسم الإشراع..

تظل على الدوام ، المبدأ الأساسي . يعتبر المعلم الصوفي ، ممثل النبي ويمثل الإله من خلاله . عندما تصافح يد المعلم ، هذا يعني بأنك تصافح يداً قدسية . لن يبلغ المرء حق الدخول إلى الحياة الصوفية إلا عبر باب مراسم الإشراع ، كما أنه لا يمكن الدخول إلى الكون إلا عبر رَحِمِ المرأة . ان شعارة مراسم الاشراع ، تعلن عن نقطة الموت للحياة القديمة مع قيمها كافة ، وبداية البعث في حياة جديدة . أنها

تزرع بذور التلمذة في ذات المريد التواق ، وتمنح هبة **النعمة الإلهية** عبر المعلم الصوفي . تخلق مراسم الإشراع ، رابطة دائمة بين المعلم وتلميذه . إنها ترسخ الأساس لعلاقة مستديمة وشديدة التأثير ، حيث يقدم الطالب الطاعة والإستسلام التامين ، والمعلم يقدِّم المسار المنظور . تشبه سلسلة مراسم الإشراع الخلافة الرسولية ، المرتبطة أصلاً بمؤسس الديانة ، النبي محمد ﷺ . بهذه **الطريقة** ، يدخل **المريد التوَّاق** ضمن المظاهر الحية للإيمان .

إن النهج الروحي ، هي الوسيلة التي يتم بواسطتها ، أي تحول . إنها الوسيلة التي تضمن تطبيع بذرة مراسم الإشراع ، ومع مرور الوقت الكافي ، تحمل هذه البذرة الزهرة الكاملة النمو . إنها طريقة التكشُّف الروحي . تعتمد ممارستها المحورية على **الذكر والفكر** . ان **الذكر** ، هو تذكُّر الإله عبر تكرار الأسماء الإلهية . إنها طريقة تنطوي على الصلاة الداخلية المتواصلة . عملياً ، جاز تكرار الأسماء الإلهية بصوت عال أو بصمت ، على انفراد أو مع جماعة . ينشد الفرد ، دراية شعورية وذاتية شخصية جديدتين ، عبر هذه الممارسة . ان التكرار الدائم للأسماء الإلهية ، يساعد في ترسيخ الطبيعة الإلهية للذات . يجب تكرار «الذكر» مع تركيز كلي واستغراق ذهني تام ... بواسطة الجسم والروح معاً . ليس هذا التكرار ، صلاة استدعائية . إنه يشبه صلاة «المانترا» . انه إطلاق الصوت هو مظهر حيوي ، عند ممارسة الرُقية إنه يشيع الممارسة ضمن إطار من الصفات الحية الخاصة بالاهتزاز والرنين ، التي تعتبر المظهر المكمِّل للطبيعة الإلهية . أما «**الفكر**» فهي الممارسة تكميلية ، الحالة التأملية الباطنية التي ترشد المريد من جديد وتوقظ فيه ، قوى الروح .

ان التقنيات الصوفية متشعبة للغاية وتستخدم التقنيات العالمية ، الخاصة بالتركيز ، بالإستغراق الكلي والإدراك التحقيقي النهائي . ان المعلم هو الشخص الذي يقرر فيما يتعلّق بالطبيعة الحالية للتقنية التأملية ، استناداً إلى الحاجات الفردية كل طريقة صوفية ، لها اسلوبها الخاص في الممارسة التأملية ، ويعتبر مثل هذا التفرد ، جزءاً من تقليدها الخاص ، مثلاً ، هناك أخوية تستعمل التمرين التالي : يسير المريد

وعيناه موجَّهتان نحو الأرض ، لمراقبة مشيته على الطرقة يهدف مثل هذا التمرين إلى التدرب على التركيز وتطوير الحاسة الحافظة هنا ، يصرف الطالب وقته في مراقبة قدميه على الطرقة . إنها امثولة رمزية بالغة التأثير ، بالنسبة للشخص الذي عثر على طريقه حديثاً . ان رمزية السيميا متداخلة مع نسيج الصوفية ، وذلك عبر الروابط التاريخية القائمة بين الطرفين . انها الواسطة المفضلة لدى التعليم الصوفي . يقدم علم السيمياء نظاماً رمزياً ذا تأثير شديد، بالنسبة للتكشف الروحي . تشبه الروح المعاندة ، المقود . ويشبه الإنسان العالمي ، الذهب . يتدرب الطالب بحيوية ونشاط ، كي يجتاز درب التحول من حالة إلى أخرى . إن التأمل المرتكز على صور وطرائق علم السيمياء ، قادرٌ على خلق قوة باطنية بالغة التأثير ،.في مجال التغيير .

ينفتح الطالب تدريجياً نحو حقيقة التعليم ، عبر التجربة الباطنية للتأمل ، استناداً إلى بعض الصور الايحائية . ان الصورة المفضلة ، في صدد التفكير التأملي ، هي الوردة ، حبيبة النبي والرمز العالي لتفتح الجمال داخل الروح الإلهية . تظهر صورة الوردة الصوفية Mystic Rose عبر الشعر الصوفي والأدب الباطني ان الرموز هي الواسطة الشديدة المفعول لإحداث التيقظ في الحياة الباطنية . بعض الحقائق مختصة بالحقائق الكونية ، وبعضها مختصة بالحقائق النفسانية ، وغيرها من الحقائق مختصة برموز الكتشف والتجلي .

ان الصوفية غنية بالأنماط الرمزية ، التي يمكن ادراكها عبر الاستبصار الذهني الباطني . وجاز القول أن أجمل رمز (وقد ذكر بصورة مفصلة) هو الرمز المتعلق **برياض الجنة** . تنطوي هذه الرياض على أربع حدائق ، التي تمثل أربع مراحل ؛ وعلى الروح اجتيازها أثناء رحلتها الباطنية . وتُدعى :

١ـــ حديقة الروح .

٢ـــ حديقة القلب .

٣ـــ حديقة النفس .

٤ـــ حديقة الجوهر .

كل حديقة ، تحتوي على الرموز النموذجية للينبوع ، الشجرة والفاكهة . يستطيع الإنسان اكتشاف هذا المنظر الطبيعي الباطني الحي (المتحرِّك) ، والاستجابة له ، متنقلاً من حديقة إلى أخرى .

ان الرحلة الباطنية هي الجزء الأصلي للشروع في الدخول إلى المسار المنشود ، يمكن الاطلاع عليها ، في عدة انماط تقليدية . جاز القول ، بأنها تعبّر عن أجمل أوصافها الشعرية ، ضمن النمط الخاص .

مثل هذا التأمل الصوفي ، إنما يتخذ عدة أنماط ، ليس التأمل الباطني نشاطاً تجريدياً (إطلاقاً) ، لكنه يتكامل (بحكم الدمج التوحيدي) مع النشاط الكلي للحياة . ان الشعر الملهم ، الهندسة المعمارية المقدسة ، النمط الموسيقي ، إنما هي جميعاً تعابير ناطقة عن الحياة الباطنية . انها تشكل مجتمعة ، الواحد . انها جوهر الوحدة . أما النشاطات اليومية ، قادرة على تقديم مدلولاً خاصاً ، بحيث تصبح هي بذاتها ، أفعالاً تأملية . إن حياكة السجاد ، فن الخط وعلم الهندسة (الجيومتري) ، هي جميعاً أدوات ناقلة الحالة التأملية الباطنية . يوجد نشاط عادي بحيث لا يتحوَّل بسهولة إلى المظهر المتكامل والمندمج مع الحياة الإلهية الكلية . وعلى ضوء هذا المقام ، خلقت الصوفية للباطنية ، نمطاً تأملياً فريداً ، وهي رقصة الدراويش (الدائرية المنحنية السريعة) Whirling Drvishes وتعرف طريقة هذه الرقصة باسم «مِفلفي» Mevlevi أما رئيسها الروحي فهو شيخها الجليل الأعظم الشاعر رومي Rumi .

ان الرقص الدائري الطقسي ، إنما هو تعبير صوفي عن العلاقة القائمة بين الإنسان والألوهية . انها صورة الخلق ؛ وتكون أنماطها الدائرية في حركة دائمة . انه الإحتفال بالحياة ، بحيث ترتفع اليد اليمنى لكل راقص نحو الأعلى ، لتلقي البركة الربانية ، بنيما اليد اليسرى متجهة نحو العالم ، كواسطة اتصال بين الطرفين . إنها رقصة الإتحاد ، تجربة الإستطارة من الفرح . لا يمكن حصرها ضمن أي تحديد ، تفسير أو تحليل . انها مرآة الألوهية التي نرمي إلى إدراكها . يتقدم كل راقص عبر طائفة من الصور الباطنية ، التي تتلاحم مع حقائق العالم الأكبر والعالم الأصغر مجتمعة ، في تجربة كلية شاملة

غالباً ما يكون مثل هذا التأمل ناشطاً . انه يتضمن جميع مستويات الكائن الحي ، ولا يقتصر على العقل . توحي أنماطه الإستجابة الكاملة للمريد التواق . في اعتقاد الصوفية ، ان الكلمة المكتوبة هي مهمة ، لكن الكلمة المصوَّتة هي الأسمى ، ذلك لأن الحقيقة بمدلولها المرهف الدقيق ، لا تتجلى إلا عبر الأدب الصوفي الذي يُنشد . (أي لا تتجلى قوته الحيَّة) . انه التأمل الدينامي الحي الذي يوحِّد العقل ، الجسم والروح ، موجهاً تركيزه نحو شيء واحد : الكلمة الربانية .

بالنسبة للصوفي ، تنطوي الكلمة على مدلول مهم . ان الشعر ، الحكاية الرمزية والقصة المجازية ، جميع هذه العناصر ، هي أدوات ناقلة لتحقيق الذات في المجال الروحي . ان الحقائق الروحية التي لا يمكن وضعها في صيغة اللغة المحاضرة بالمحاكمة العقلية الاستنتاجية ، جاز التعبير عنها عبر لغة الشاعر الإيحائية .

يحدِّث شعر الرومي عن الحب المطلق للإله ، الذي يخصه للخلق . إنه الحب الذي كُتِبَ بشارات لا تحصى وبطرائق لا نهاية لها . ان مشاهدة هذه الشارات والإدراك الواعي لهذه الطرائق ، إنما يؤديان إلى **معرفة حب الله** . هذه المعرفة هي كامنة في صميم الطريقة الصوفية . انه المبدأ الكامن وراء كل ممارسة .

To know The Love of God!

في سبيل معرفة الله ..! أي الحب الإلهي ...

الفصل السادس
ليستمر التأمل الباطني

ترتكز المجموعة التالية من التأملات الباطنية ، على تقنية الإستبصار الذهني الخلاّق . يُفترض بأنك قمت بواجبك تجاه المجموعة السابقة من التمارين ، وتود الآن مواصلة جهودك قدماً . ويُفترض بأنك أصبحت منسجماً مع هذه التجارب وقد التزمتها استناداً إلى دفتر اليوميات ، وقادراً على ممارسة التأمل الباطني بصورة متواصلة . أما فيما يتعلق بالتأملات التالية ، فمن الأفضل التزامها بمقتضى برنامج اسبوعي مستمر . يُستحسن تسجيل النص على الآلة ، قبل القيام بالعمل . انه اقتراح وحسب ، لكنك لست مضطراً لمثل هذا التسجيل .

التمرين ١ . الأسبوع ١ :

ابدأ مع دائرة العناصر التي شيدتها في تأملاتك الأولية . ركّز الفكر على حياتك واكتشف أربع صفات بحيث تشكل لك القوة الكافية أو الباعث الفعال الذي يساعدك في عملية التكشّف الذاتي . فكِّر بدقة حول هذه الصفات وحول قيمتها . ثم سجِّلها في دفتر اليوميات .

التمرين ٢ . الأسبوع ٢ :

عندما يتم الاختيار ، اكتب كل ذلك على ورقة . ارسم دائرة على بطاقة . يجب أن يكون اختيارك التالي مرتبطاً بالعناصر نفسها ، جاز أن يكون اختيارك دُنيوياً

متعلقاً بعنصر التراب ، الماء ، الهواء والنار . عندما يتم الاختيار ، ضع كل صفة ، في الجزء الخاص من الدائـرة . ركّـز التأمـل على هذه الدائـرة ثم سجِّــل انجازاتك الشخصية .

التمرين ٣ . الأسبوع ٣ :

اجعل هذا المكان يتلاشى ، تصور نفسك بواسطة عين ذهنك ، واقفاً تحت قبة هيكل قديم ، وتوجد أمامك ، على الأرض ، دائرة ذات حشوة ذهبية . تكون الأرضية من الرخام باردة عند اللمس . وقد عُلّق في وسط القبة ، مصباح ، وينبعث منه ضوء خفيف . إنك واقف خارج الدائرة المرسومة على الأرضية ، إنك تنتظر . ويوجد على جدار ، تحت القبة ، نافذة صغيرة أشبه بشق ، ينبعث منها شعاع ويدلك إلى ناحية الشرق . هكذا ، يتأكد لك بأنك تواجه الشرق .

التزم موقفاً على الدائرة التي تواجهها في الخارج ، فتجد نفسك واقفاً أمام المذبح . انه مغطى بقماشة بيضاء حيث وضعت عليها شمعة مضيئة . توجد أيضاً كأس مليئة بالنبيذ الأحمر القاني . تحتوي هذه الكأس على ينبوع الصفة التي أدركتها قبلاً ، عن طريق عنصر الهواء . إقترب من المذبح وتناول الكأس بين يديك ، قائلاً : «إني أنشد صفة .... لتبارك جهودي» اشرب بوفرة ، من الكأس ثم ضعها على المذبح ، قف بهدوء أمام المذبح ، وركِّز تأملك الباطني على الصفة التي تنشدها ...

عندما تكون مستعداً ، التفت إلى جهة اليمين ، إتبع الشريط الذهبي وابدأ بالمسير متجهاً نحو المذبح الجنوبي وهنا ، تجد أيضاً ، شمعة مضيئة ، موضوعة على قماشة بيضاء . هنا ، توجد كأس ، لكنها تختلف تماماً عن الكأس الأولى . إنها تحتوي على الجوهر الذي تنشده عن طريق عنصر النار ، تناول الكأس بين يديك قائلاً :

«إني أنشد صفة ... ليبارك جهودي» إشرب بوفرة من الكأس ثم ضعها في مكانها بعد ذلك ، قف بهدوء وركِّز تأملك الباطني على الصفة التي تنشدها هنا ...

تحرّك الآن . واتجه نحو القسم الأخير . قف أمـام المذبـح . تأن المذبـح

السابق ، انه مغطى بقماشة بسيطة بيضاء . يقع بصرُك على شمعة مضيئة وعلى الكأس . انه يحتوي على الجوهر الذى تنشده عن طريق عنصر التراب . تناول الكأس بين يديك ، قائلاً مرة أخرى : «اني أنشد صفة ... لتُبارك جهودي» إشرب بوفرة ، ثم ضع الكأس مكانها . قف بهدوء وركِّز تأملك الباطني على الصفة التي تنشدها هنا ...

عندما تكون مستعداً ، إرجع إلى نقطة الإنطلاق . إسترح قليلاً ، لتركيز تفكيرك حول رحلتك . دع الصور تتلاشى ، عندما تكون مستعداً .

التمرين ٤ . الأسبوع ٤ :

دع هذا المكان يتلاشى وتصوَّر نفسك عبر عين بصيرتك ، واقفاً تحت قبة هيكل قديم . وقد ظهرت أمامك على الأرضية ، دائرة محشوة بالذهب . أما المصباح المركزي ، فيُرسل نوره إلى الخارج ، ويلقيه على الأرضية . يتأكد لك ، بأنك تواجه الآن الجهة الشرقية .

إلتزم وضعيتك على الدائرة التي تواجه الجهة الخارجية ، يبدو لك كأنك تشعر بقوة مُنعشة داخل ذاتك ، بينما أنت واقف إزاء تيار حي . إنك واقف أمام المذبح ، كما فعلت ذلك سابقاً . يقع بصرك على شمعة مضيئة وعلى أكس موضوعة على قماشة بيضاء . وترى وراء المذبح ، عمودين ، وقد عُلِّق بينهما حجاب رقيق مُشف . تقدَّم من المذبح وتناول الكأس بين يديك ، وتأمل جيداً الحجاب . حاول تذكُّر الصفة التي تنشدها هنا في هذا المكان ، وركِّز التأمل بصمت ، على هذا الموضوع . إرفع الكأس وقل : «إني أقدِّم صفة ... إلى جميع الناس الذين يحتاجون إليها عبر ذاتي . لتبارك جهودي» . عند وقوفك أمام المذبح ، حاول أن تكون واعياً وجدانياً للتيار الحيّ الذي ينبعث منك ليبلغ الحجاب الموجود في المجالات الخلفية ، عندما تكون مستعداً ، ضع الكأس مكانها . تحرَّك واتبع وجهة الشريط الذهبي .

قف أمام المذبح الجنوبي . يقع بصرك وراء المذبح ، على عمودين وهما يسندان ستاراً ، تقدم وتناول الكأس بين يديك ، وتأمل تفاصيل هذا المشهد ، بينما تقوم بهذه

الحركة ، حاول تذكّر الصفة التي تنشدها في هذا المكان ، ارفع الكأس بين يديك قائلاً :

«إني أقدِّم صفة ... إلى جميع الناس الذين يحتاجون إليها ، عبر ذاتي ، لتُبارَكَ جهودي» كُن واعياً وجدانياً للطاقة الحيّة التي تجسِّد الاجتياز هذا ، عبر الستار ، وصولاً إلى المجالات الخلفية ، عندما تكون مستعداً ، تحرَّك واتبع وجهة الشريط الذهبي .

قف أمام المذبح الغربي ، وراقب المشهد الذي يقابلك ، هنا ، يقع بصرك على شمعة مضيئة ، موضوعة على قماشة المذبح البيضاء ، وتوجد إلى جانبها ، كأس من الكريستال الصافي . ويظهر وراء المذبح ، عمودان ، يتجهان علواً . نحو السماء .. وقد عُلِّق على طرفيهما ، ستار ، تناول الكأس بيديك وتذكَّر الصفة التي جئت لأجلها ، إلى هذا المكان . ركِّز تأملك حول هذه الفكرة . ارفع الكأس قائلاً : «اني أقدِّم صفة ... لجميع الأشخاص الذين يحتاجون إليها عبر ذاتي . لتبارك جهودي» . مرة أخرى ، حاول أن تكون واعياً للصفة الحية التي تمر إلى الخارج عبر الستار ، كتيار نور مشع ، تحرَّك واتجه نحو القسم الأخير .

قف أمام المذبح الشمالي ، هنا أيضاً ، توجد شمعة مضيئة قرب كأس . يقع بصرك وراء المذبح ، على عمودين متماثلين ، بينما يتمايل ستار معلَّقاً ، بينهما . تقوم بخطوة نحو المذبح وتأخذ الكأس بيديك ، وتحاول أن تتذكَّر **الصفة** التي جئت لأجلها ، إلى هذا المكان . ركِّز التأمل حول هذه الفكرة ، إرفع الكأس قائلاً : «**إني أقدم صفة .. إلى جميع الأشخاص الذين يحتاجون إليها ، عبر ذاتي ، ليكن هذا القُربان مباركاً**» حاول أن تدرك شعورياً القوة الحية التي تخترق الستار لتصل إلى العالم الخارجي ، ضع الكأس مكانها ، على المذبح .. عندما تكون مستعداً .

التمرين ٥ . الأسبوع ٥ :

دع المكان يتلاشى وتصور نفسك عبر بصيرتك الذهنية بأنك واقف في هيكل العناصر ، إنك ترى الآن الدائرة الذهنية الموجودة على الأرضية . في هذه الأثناء

يرسل المصباح المركزي نوراً زاهياً لطيفاً . أنت واقف الآن في مواجهة الشرق .

إنك واقف في مقابل المذبح ، كما فعلت ذلك قبلاً . يقع بصرك على شمعة مضيئة وعلى الكأس التي تخص الجهة الشرقية . إنك تقف هادئاً أمامها ، تقف بخشوع وباحترام ذلك لأنك تشعر بالمغزى والمعنى ، تحرك عندما تكون مستعداً واتبع وجهة الشريط الذهبي إلى أن تصل إلى المذبح الجنوبي ، هنا ترى الشمعة المضيئة وكأس الجهة الجنوبية ، إنك تقف مستغرقاً في حالة من التأمل الباطني الصامت . باحترام وخشوع ، نظراً للموقف الذي تنسجم معه . عندما تكون مستعداً تحرك واتبع وجهة الشريط الذهبي إلى أن تصل قرب مذبح الجهة الغربية ثم تقف أمامه . هنا نرى الشمعة المضيئة على القماشة البيضاء وقرب الشمعة توجد الكأس الغربية ، قف هنا بهدوء ، بخشوع واحترام ، كما يتطلب الموقف .

عندما تكون مستعداً اتجه نحو الناصية النهائية ، إلى أن تقف أمام المذبح الشمالي . هنا ترى الشمعة المضيئة قرب الكأس الشمالية . قف بهدوء متأملاً ومبدياً الخشوع والاحترام . كما تتمنى ذلك .

عندما تكون مستعداً ارجع إلى نقطة الانطلاق ، للرحلة التي قمت بها في الشرق ومن هذه النقطة انظر مباشرة إلى محور الدائرة . عندها يقع بصرك على وجود مذبح منتصباً على النقطة المركزية .

تحرك عندئذ واتجه نحو النقطة المركزية متبعاً طريقاً حلزونياً ، وأنت تقترب رويداً رويداً حتى المحور . أخيراً تجد نفسك واقفاً أمام المذبح المحوري . هنا يقع بصرك على كأس وحيدة موضوعة على قماشة بيضاء وهذه الكأس مغطاة بحجاب هنا تقف في حالة من التأمل الصامت ، نظراً لمنظر الكأس التي تبدو مختلفة جداً عن الكؤوس الأخرى ، يبدو بأنها ترسل نوراً من ذاتها . إنك تقف أمامها متأملاً وجودها الملغز القدسي . يبدو بأنها قوة حية . إنك تشعر الآن بالهيبة وقد وهبتك هذ الكأس القوة والنقاوة إنك تقف أمامها متأملاً باطنياً على طريقتك الخاصة ومستغرقاً في أفكارك الخاصة ؛ بينما أنت واقف هنا مستغرقاً فى تأمل صامت يبدو النور المنبعث من

الكأس مشعاً بشكل متزايد وأكثر تألقاً ، **إستجابة لحضورك** ويبدو هذا النور الخفيف اللطيف كأنه يحيط بك بشكل ضباب ناعم ، إنك تقف داخل نور الكأس لأطول مدة ممكنة وذلك نزولاً عند رغبتك .

عندما تكون مستعداً ، دع الصور تضمحل .

التمرين ٦ . الأسبوع ٦ :

دع هذا المكان يتلاشى ذوباناً . تصور نفسك واقفاً في الهيكل تحت قبة كبيرة إنه المصباح مضاء ويرسل نوراً خفيفاً لطيفاً ، وقد رُسمت أمامك على الأرضية دائرة ذهبية . إنك تلتزم مكاناً في الجهة الشرقية التي تقابلها داخل الدائرة . وتجد أمامك عند محور الدائرة مذبحاً . إنك تتحرك متجهاً نحو المحور متبعاً الخط الحلزوني . إنك الآن واقف أمام المذبح وعلى قماشة بيضاء توجد كأس صغيرة ويكفي أن ترفعها بيد واحدة إنها صغيرة ورقيقة للغاية ، تقترب منها وتتأملها فتلاحظ وجود نقش عليها ، لكنك لا تتوصل إلى معرفة مغزى هذا النقش ، لكنك تدرك غريزياً بأنه يحمل اسمك . تقترب من المذبح وتأخذ الكأس . إنها فارغة .

الآن تعود إلى الجهة الشرقية حاملاً الكأس التي أصبحت ملكك . إنك تقف مواجهاً الجهة الخارجية ويوجد وراءك عمودان يخصان الباب الخارجي بينما يختفي الستار المعلق بينهما . فتلقي نظرة إلى الخارج فتلاحظ قدوم الربيع . إن البراعم تتفتح الآن ويوجد سحاب أخضر براق على الأشجار (اشبه بدخان رقيق خفيف) تحاول الأزهار شق طريقها داخل النور . كل شيء يبدو يانعاً ، جميلاً . **يوجد حِسٌ عظيم للتجدد اولبعث** . إنك تقف عند الجهة الأمامية أي بين العمودين ثم تقدم كأسك الخاصة ، بنية سرعة التقبل الغيري للأفكار . إنك توجه النية نحو القوى الحية الخاصة بهذا الجزء من الدائرة قائلاً : إني أقدم كأسي قرباناً عند باب مدخل الربيع ، ليكن هذا القربان مباركاً !! إنك تصبح واعياً لهذه القوة الحية التي تستجيب لك أي التي تلبي طلب كأسك .

عندما تكون مستعداً ، تحرك واتجه نحو الناصية التابعة أي نحو المدخل الجنوبي . إنك تقف أمام المدخل وأنت تنظر إلى الخارج بين العمودين . إنه فصل الصيف ، أصبحت السنابل ناضجة في الحقول وأصبح الهواء حاراً والشمس عالية في السماء . إنه يوم صيفي كامل إنك تقف عند الجهة الأمامية أي بين العمودين وأنت ترفع عالياً الكأس التي تود تقديمها . إنك توجه ذاتك مرة أخرى إلى القوى الحية الخاصة بهذه الناحية قائلاً : «إني أقدم كأسي قرباناً ، عند مدخل الصيف . ليكن هذا القربان مباركاً» .

إنك تنتظر بهدوء استجابة الموجود في الداخل ، كي يلبي نداء ذبيحتك .

عندما تكون مستعداً ، تحرك نحو الناحية التابعة . لقد وصلت الآن إلى الناحية الغربية . قف هنا أمام العمودين ، حيث يقع بصرك على الخريف المبكِّر ، تتساقط الأوراق من الأشجار بشكل رشّات من الأوراق الذهبية والزعفرانية . يوجد بَرد شديد في الهواء . إنك تقف عند الجهة الأمامية ، بين البابين الكبيرين ،ت ثم ترفع الكأس قائلاً : «إني أقدِّم كأسي قرباناً عند الخريف ليكن هذا القربان مباركاً» كن واعياً وجدانياً للحضور الحيّ الذي يستحيب لك ويلبي رغبة ذبيحتك ...

إتجه نحو الناحية الشمالية ، تصوَّر نفسك واقفاً أمام العمودين المتماثلين ، عند المدخل الشمالي . إنك تلقي نظرة فاحصة ، خارج الباب ، إنه الظلام ، لأنه مدخل الشتاء . الثلج يعطي الأرض برداء جليدي . ان الأشجار مزيَّنة بالبياض . كل شيء ساكن هادىء . انك تتقدم ، وتقف بين العمودين المتماثلين . إنك تقدِّم الكأس إلى القوى الحيَّة لهذه الناحية ، قائلاً : «إني أقدِّم كأسي قرباناً ، عند مدخل الشتاء . ليكن هذا القربان مباركاً» انتظر بهدوء ، حتى تستجيب لك ، القوى الحية لهذه الناحية ...

إرجع إلى الشرق ... إلى المذبح المحوري ، متبعاً الطريق المستقيم وضع الكأس مكانها ، على المذبح ، شاكراً .

عندما تكون مستعداً ، دع الصور تضمحل

التمرين ٧ . الأسبوع ٧ :

دع هذا المكان يذوب ويضمحل . تصور نفسك واقفاً في الهيكل تحت القبة الكبيرة . إنالمصباح مضيء .

ويُرسل نوراً لطيفاً . توجد أمامك ، على الأرضية ، دائرة ذهبية . تقف عند الجهة الشرقية ، مواجهاً الناحية الداخلية من الدائرة ، ويوجد أمامك ، عند محور الدائرة ، مذبح . اتجه نحوه ، متبعاً الطريق الحلزوني . إنكِ تقف الآن أمام المذبح . وتوجد على القماشة البيضاء ، كأس صغيرة ، فلا يصعب عليك التعرُّف عليها . تتقدم نحوها وتأخذها .

تعود الآن إلى الجهة الشرقية ، حاملاً بيدك الكأس التي أصبحت ملكك . قف ، مواجهاً الخارج ، هناك يوجد عمودا المدخل ، بينما اختفى الستار المعلق على طرفيهما ؛ وتُلقي نظرة إلى الخارج . إنك تلحظ الفَينات الأولى من الفجر . شمس وردية اللون ، تبزغ فوق الأفق ، وهي تسكب النور داخل الكون . تجمَّع النور مع طلوع الشمس وأصبح بزوغ الفجر كاملاً . كل شيء يبدو يانعاً وجديداً . يوجد حِسٌّ عظيم للتجدد والبعث . تقدَّم قليلاً ، وقف بين العمودين ، وقدم كأسك الخاصة ، بنية قابلة للتأثر . وجِّه ذهنك نحو القوى الحية الخاصة بهذه الناحية ، قائلاً : «إني أقدم كأسي قرباناً ، عند مدخل الفجر . ليكن هذا القربان مباركاً» . كن واعياً للحضور الحي الذي يستجيب لك عندما تكون مستعداً ، تحرك ، متبعاً الطريق المؤدي نحو الجهة التابعة ، قف أمام البابين الكبيرين ، عند هذا المدخل ، وانظر إلى الخارج ، بين العمودين ، انها الظهيرة ، ان الشمس الآن ، في أوج قوتها . إنها تتوهج من عليائها ، بشكل مباشر . إن الهواء دافىء . تقوم ببضع خطوات ، وتقف بين العمودين ، رافعاً الكأس التي تود تقديمها . وجِّه كلامك مرة أخرى ، إلى القوى الحية ، قائلاً : «إني أقدم أكسي قرباناً ، عند مدخل الظهيرة ليكن هذا القربان مباركاً» إنك تنتظر بهدوء ، استجابة هذا الحضور الداخلي ؛ سوف يكون قربانك ذات فعالية ... عندما تكون مستعداً ،تحرّك نحو الجهة التالية .

عند الوصول إلى الجهة الغربية ، قف أمام العمودين اللذين يطلان على المساء المبكر . لقد ولى دفء النهار ، ولكن بقي الشيء اليسير منه ، في الهواء . قف بين البابين الكبيرين وارفع كأسك قائلاً : «إني أقدِّم كأسي قرباناً عند **مدخل الغسق** . ليكن قرباني مباركاً» كن واعياً للحضور الحي الذي يستجيب لك ويلبِّي غاية تقدمتك ... عندما تكون مستعداً ، تحرَّك ، متجهاً نحو الجهة الشمالية .

تصور نفسك واقفاً أمام العمودين المتماثلين ، عند **مدخل منتصف الليل** . إنك تلقي نظرة إلى الخارج . إنه ليل مظلم ، ذلك لأن الشمس قد غابت منذ مدة طويلة ، لقد حلّ محلها نور آخر ، معلق في السماء كل شيء ساكن ، هادىء . تقدم ببضع خطوات ثم تقف بين العمودين ، إنك تقدِّم الكأس للقوى الحية ، قائلاً : «إني أقدم كأسي قربانكا عند مدخل منتصف الليل . ليكن قرباني مباركاً» انتظر بهدوء ، ربما تستجيب لك ، القوى الحية ... إرجع إلى الناحية الشرقية . من هناك ، توجه إلى الخلف ... إلى المذبح المركزي وضع هناك الكأس ، شاكراً . دع الصور تضمحل ... عندما تكون مستعداً .

التمرين ٨ . الأسبوع ٨ :

دع هذا المكان يضمحل . تصور نفسك واقفاً في الهيكل ، توجد فوق رأسك قبة كبيرة ، حيث عُلِّق في وسطها ، مصباح انه فضي ويرسل نوراً لطيفاً براقاً . وتوجد أمامك على الأرضية ، دائرة ذهبية كبيرة . إنها تبدو الآن أكبر بكثير من الدوائر السابقة .

التزم مكانك عند الجهة الشرقية التي تقابل الخارج ، هناك ستار يغطي المساحة الفاصلة بين العمودين . مع ذلك ، ما زلت قادراً على إدراكك شعورياً ، الحضور الحي ، الذي يقيم هنا وهو على دراية بك . بهذه المناسبة ، لم تقصد هذا المكان لتقديم القربان ، إذ فعلت ذلك قبلاً ، أو لنيل التلقي ، وهذا ما حصل سابقاً ، لكنك جئت بكل بساطة ، لتقف هنا ، مستغرقاً في تأمل هادىء .. إنك تقف الآن ، أمام **بوابة الشرق** ، مستغرقاً في تفكير عميق .

إتجه نحو الجهة التالية . قف أمام بوابات الجنوب إن الطريق محجوب بستار ، مع ذلك ، بمقدورك إدراك وجود الجنوب كقوة حية ... وهي على دراية بك . إنك تقف الآن أمام العمودين ، كي تسترسل في تأمل باطني إزاء بوابة الجنوب ...

تحرَّك عندما تكون مستعداً واتجه نحو الجهة التالية . إنك تقف الآن أمام بوابات الغرب . هناك ستارٌ معلق بين العمودين . إنه يصدر حفيفاً كأنه يشير إلى وجود قوى ه الناحية ، التي تهتم بقدومك ، إنك تقف أمام بوابة الغرب ، مستغرقاً في تأمل باطني ، منسجماً مع هذا المكان بالذات ...

تحرَّك عندما تكون مستعداً . إتجه نحو الجهة الشمالية . قف تجاه بوابة الشمال . ان المخرج محجوب أمام بصرك . لكنك ما زلت شاعراً بوجود هذا الحضور الباطني ، تقف هنا ، صامتاً ، مستغرقاً في أفكارك الخاصة ... بهدوء وبعمق .

إتجه نحو نقطة الإنطلاق لرحلتك التي تنشد الشرق . ابدأ رحلتك نحو مركز الدائرة ، متبعاً الطريق الحلزوني ، حاول أن تطأ الدرب بخطوات منتظمة ، لأن كل خطوة تساعدك في الدنو تدريجياً نحو النقطة المركزية .

أخيراً ، تقف أمام المذبح ، توجد فوقه قماشة بيضاء فقط ، ولكن ، مع التركيز البصري على المذبح ، يظهر أمامك شيئاً فشيئاً ، شكل الكأس .. التي تحوِّم في الفضاء ، كأنها معلقة بين عالمين . تبدو كأنها مصنوعة من شيء آخر ، يختلف عن المادة ، ذلك لأنها تتوهج بلطف ، وتملك نوراً باطنياً مشعاً . حاول التقدم قليلاً . سوف يبدو النور أكثر تألقاً لينتشر بلطف فائق ، ويتمدد ، إنك تقف الآن ضمن دائرتها . بينما تحاول الالتفاف حولك . وما تزال أبعادهما تتغير وتنمو تدريجياً . إنك تبدو الآن كلياً داخل الكأس ، إذ ازداد نموها حتى أحاطت بك كل الإحاطة . أنها تحيط بك ، بواسطة نورها الوهّاج . لقد أصبحت الكأس النور بذاته . أخذت تُنير ذاتك برمتها . إنك تقف داخل **الكأس الكبيرة** ، مستغرقاً في تأمل عميق ، مدركاً بأن هذه الكأس ممكنة الوجود وممكنة العثور عليها ، بواسطة الأشخاص الذين ينشدونها . إن توقُّدها رائع ومدهش ، سوف يحين الوقت بعد قليل ، كي تنسحب من هذا المكان والإنتقال مرة أخرى ، إلى العالم الخارجي .

عندما تكون مستعداً ، دع الصور تضمحل .

التمرين ٩ . الأسبوع ٩ :

دع هذا المكان يضمحل . تصور نفسك واقفاً في الهيكل ، تحت قبة كبيرة ، حيث يرسل مصباح مركزي ، توهجاً دافئاً . توجد أمامك . على الأرضية ، دائرة ذهبية كبيرة ، وتبدو الآن أكبر بكثير ، نظراً لمساحتها السابقة .

خذ المكان الشرقي المواجهة للخارج . ان الفضاء الواقع بين العمودين ، محروس بالنمط الملائكي (للملاك روفائيل) . يبدو لك هذا الشكل ، وهو يرتدي ثوباً فضفاضاً متهدلاً ، أصفر اللون ، وتنبعث منه ومضات ارجوانية . انت واقف الآن أمام هذا الشكل الملائكي وانتهز الفرصة للاتصال بالحارس الحي لهذه الناحية . انت واقف أمام بوابات الشرق مسترسلاً في تفكير عميق .

تحرك عندما تكون مستعداً ، متجهاً نحو الجهة التالية . قف أمام بوابات الجنوب . يحرس الطريق الأمامي ، شخص ميخائيل الفائق القدرة . شاهراً سيفه . يبدو لك هذا الشخص مرتدياً ثوباً قرمزي اللون يتخلله الأخضر . أنت واقف الآن . أمام العمودين ، وقد استغرقت هنا في تأمل باطني ، إزاء حامي هذه البوابة .

اتجه نحو نقطة الانطلاق لرحلتك المخصصة للشرق . عندما تكون مستعداً ، ابدأ رحلتك نحو مركز الدائرة ، متبعاً الطريق الحلزوني . عليك اجتياز الدرب بخطوات منتظمة ، وأنت على يقين بأن كل خطوة تساعدك في الوصول تدريجياً إلى النقطة المحورية ، قف أمام المذبح . انه مغطى بقماشة بيضاء ، ولكن بعد مراقبته قليلاً ، يظهر أمام بصرك شكل كأس .. وتبدو هذه الكأس معلّقة في الفضاء . يبدو الشكل في البداية غامضاً ، لكنه يصبح بعد لحظات ، واضحاً كل الوضوح . إنك واقف الآن ، مستغرقاً في التأمل ، مسترسلاً في التفكير حول المشهد الذي تنظر إليه . إنك تحاول معرفة مغزى هذا المشهد . في هذه الأثناء ، يزداد نور الكأس تألقاً ، ثم تلتف حوله غيمة مشعة برّاقة . راقب هذا المشهد بعناية ، وتأمله باطنياً ، وتذكر بأن هذه الكأس هي حد أنماط الأقداح المقدسة . تبدأ الغيمة بالانقشاع ،

ويتضح لك الان بأن الكأس قد تغيرت . يقع بصرك على مولود جديد ، في وسط المذبح . تدنو من الطفل وتكتشف بأن الطفل يوجه إلى عينيك نظرة عميقة ، نظرة مليئة بالحكمة ، إنك تستجيب للطفل ، بطريقتك الخاصة . أنت واقف أمامه ، وتود القيام بدور الحارس . هل يوجد شخص آخر ، في ذلك المكان ؟ تعتريك الدهشة ولكن يتبين لك بعد قليل بأنك تشارك السر الملغز للقدح المقدس . بمقدورك البقاء لأطول مدة ممكنة ، أمام هذا الطفل . وسوف تنسحب من هذا المكان في الوقت الملائم .. بعد اضمحلال الصور جميعاً ...

التمرين ١٠ . الأسبوع ١٠ :

دع هذا المكان يضمحل . تصور نفسك واقفاً في الهيكل . انه مليء بالنور الدافىء . يبدو بأن الدائرة الذهبية تنمو نمواً عظيماً ... إلى حدٍّ لا قياس له .. وتقضي بعض الوقت وأنت تفكر في ذلك .

حذ مكانك . في جهة الشرق ، مواجهاً الخارج . يحمي الفضاء الفاصل بين العمودين ، شخص الملاك روفائيل انه الوقت الملائم للإتصال بالقوى الحية الخاصة بهذه الجهة ، قف أمام بوابات الشرق ، واسترسل في تفكير عميق ...

تحرك عندما تكون مستعداً ، واتجه نحو الجهة التالية . قف أمام بوابات الجنوب . يحرس ميخائيل الطريق الأمامي ، شاهر سيفه للحماية . انه الوقت الملائم للإتصال بالقوة الحية الخاصة بهذه الناحية ...

تحرك عندما تكون مستعداً ثم اتجه نحو الجهة التالية ، إنك تقف الآن أمام بوابات الغرب . يوجد أمامك شخص الملاك جبرائيل ، حاملاً بيده كأس الكريستال . قف أمام المدخل ، واسترسل في تأمل باطني ، انه الوقت الملائم للإتصال بالقوى الحية الخاصة بهذه الناحية . اتجه نحو الجهة الشمالية ، قف أمام بوابات الشمال . إنك تلمح شخص «أوريبل» منتصباً هناك ، ليحرس ذلك المكان . إنه الوقت الملائم للإتصال بالقوى الحية الخاصة بهذه الناحية ...

إرجع إلى نقطة انطلاق الرحلة . ابدأ رحلتك متوجهاً نحو محور الدائرة ، متبعا

الطريق الحلزوني التي أصبحت مألوفة بالنسبة لك . أخيراً ، تصل إلى النقطة المركزية وتقف أمام المذبح ، هنا عليك الوقوف بصمت ، إلى أن يتكشف لك السر المحوري الأقدس . في هذه اللحظة . تنبعث ومضة نور في الفضاء . تنمو تدريجياً إلى أن تتخذ شكل الكأس المنيرة . ويصبح النور هذا ، أكثر تألقاً ، مع مرور الوقت .. تكتنفه غيمة مشعة . وشيئاً فشيئاً ، يتوضح لديك ، غبش متبرق . **لقد تحولت الكأس** ، إذ ترى أمامك ، في وسط المذبح ، مولوداً جديداً ، تقترب من هذا الطفل ، وتجدد بيعتك له ، فتعده بالحراسة . وتظل هنا ، على اتصال به ، بهدوء وسكينة . بدأ يكتنفه ضباب متألق . أصبحت الرؤية متوهجة جداً ، إلى درجة لم تعد قادراً على إدراكه بالعين المجردة . لم تعد قادراً على اقتفاء أثره . ولم يوجد هناك ، سوى غيمة مشعة . الآن ، يظهر شكل عبر الغيمة ، يتجه نحوك .. كما لو أنه يخترق شعاع الشمس . فجأة ، يبدو لك الشكل أليفاً . تقترب منه وتحصل معانقة حارة بينكما . يتكلم الشكل ... إستمع إليه وتذكر كل شيء . تظل واقفاً أمام هذا الشخص لأطول مدة تشاء . سوف تنسحب من هذا المكان في الوقت المناسب ، وسوف تضمحل الصور جميعاً .

التمرين ١١ . الأسبوع ١١ :

دع هذا المكان يضمحل ، تصور نفسك واقفاً في الهيكل . يبدو كل شيء عادياً ، مألوفاً . إنك تشعر بالفرح والبشرى .

خذ مكانك في الجهة الشرقية . مواجهاً الخارج . إنك تقف أمام البوابات وتنظر إلى السيار الذي رفع عن هذا الموضع فرح والبشرى .

خذ مكانك في الجهة الشرقية . مواجهاً الخارج . إنك تقف أمام البوابات وتنظر إلى الستار الذي رفع عن هذا الموضع . يوجد وراء الباب ، درب ، ويمتد إلى مسافة بعيدة ، تظل واقفاً برهة . متوقعاً قدوم شخص ما ، من هذا الدرب . إنك تشعر بوجود قوة واقية ومرشدة .. هي قوة روفائيل ، الكامنة في الجهة المجاورة . بمقدورك الاتصال بها ، إذا شئت ذلك .

هيّا تحرّك واتبع شريط النور ، إلى أن تبلغ الجهة الجنوبية . إنك تقف أمام البوابات وهنا تجد الستار وقد رفع عن هذا الموضع . يوجد وراء البوابة ، درب طويل . وهنا أيضاً ، تتوقع قدوم شخص . من هذا الدرب ، ليدخل إلى الهيكل . إنك مدرك وجدانياً ، للقوة الحية التي يمتلكها ميخائيل . تقف هنا ، لفترة وجيزة ؛ وبمقدورك الإتصال بها ، إذا شئت ذلك ...

تحرّك حتى تبلغ الجهة الغربية . قف أمام البوابات . هنا ، قد رُفع الستار أيضاً ، بحيث يُفسح لك المجال لرؤية درب طويل . هنا ، يعتريك الإحساس بوجود جبرائيل ، ناشراً سلطة الحب والرأفة . هنا أيضاً ، تتوقع قدوم شخص ما ، عبر هذا الدرب . إنك تصرف بعض الوقت ، في هذا المكان .

إتجه نحو الشمال . قف أمام البوابات . هنا أيضاً ، قد رفع الستار ، ويقع بصرك على درب يمتد إلى مسافة بعيدة . كذلك ، يعتريك إحساس بوجود قوة «أوربيل» **Auriel** ، حامية هذا المكان . عليك البقاء هنا لفترة وجيزة ، متوقعاً قدوم شخص ما ، عبر هذا الدرب ؛ ليدخل إلى الهيكل .

هيّا تحرك واتجه مرة أخرى إلى الجهة الشرقية . هنا تصل وتقف أمام المذبح المحوري بعد اجتياز الطريق الحلزوني . هنا ، يقع بصرك على كأس موضوعة على المذبح . تبدو حقيقية تماماً وصلبة . تقترب منها وترفعها بين يديك ، قائلاً : «ليبارك عملي هذا» واستجابة لأفكارك ، تفتح أمامك ، جميع البوابات... واسعة .. على مصراعيها . وإلى جانب كل مدخل يقف حارس ...

وعبر كل باب ، يتحرك خط من الأشخاص . يتقدمون على مهل ، لأنهم لا يقدرون على الإسراع . إنهم في أشد الحاجة إليك . ترى وجوههم وهم ينظرونك بلهفة تعطي كل واحد رشفة من الكأس . مع ذلك ، لن تفرغ الكأس أبداً . هنا ، يقع بصرك على **أم تتضور جوعاً وبين ذراعيها طفل ، قدّم لهما الشراب . هنا يوجد شخص مريض في عقله وفي جسمه ، وشخص آخر معذب ومضطهد ، وشخص ركيك الخلق وآخر ضعيف البدن . كل واحد منهم ، يحق له تناول رشفة من الشراب وأن يتسلم . هنا ترى أمام عينيك ، الإنسانية المعذبة ، في أشكالها**

المختلفة ، قدِّم لكل واحد منهم ما أنت قادر عليه ، بعضهم ، قادرون على التحدث معك ، قبل رحيلهم . سوف يرجع كل واحد إلى المكان الذي جاء منه . حاول أن تظل واقفاً هنا . حتى يحصل كل واحد على مبتغاه» .

ركِّز تأملك الباطني على الأقوال التي نطق بها هؤلاء المساكين . لقد ساهمت بنفسك ، لفترة وجيزة ، في تأدية مهمة حراس القدح المقدس ، يحتاج القدح المقدس على الدوام ، إلى أمثالك من الأشخاص المساعدين ، ركِّز تأملك حول هذه الفكرة ، سوف تنسحب من هذا المكان في الوقت الملائم .. عندها دع الصور تضمحل .

التمرين ١٢ . الأسبوع ١٢ :

دع هذا المكان يضمحل . تصور نفسك واقفاً في الهيكل ، يبدو كل شيء عادياً ، مألوفاً . تبدو الآن الدائرة الذهبية قماطاً كبيراً من النور . إلتزم مكانك المألوف ، عند الجهة الشرقية ، الذي يواجه الخارج . سوف يكون قدومك إلى هذا المكان ، زيارتك الأخيرة . جئت إلى هنا ، لتقول وداعاً . قف أمام عمودي الشرق وأمام الستار المعلق بينهما . الستار يتحرك كأن شخصاً خفياً يلامسه لمساً خفيفاً . كن واعياً للقوة الموجهة الكامنة في هذا المكان ، تقف هنا صامتاً ، محاولاً الاتصال بالقوى الحية لهذه الناحية ، والتعبير عن أفكارك الكنينة ، بمقدورك الحصول على إرشاد معين ، إذا بحثت عنه فعلاً . قدِّم التحية إلى قوى هذا المكان واعلم بأنك معروف هنا ومكرَّم ...

هيَّا تحرك ، عندما تكون مستعداً . إرجع إلى نقطة الإنطلاق واعلم بأنك أتممت اجتياز الدائرة الخارجية . الآن ، اتجه نحو المحور ، متبعاً الطريق الحلزوني . قف أمام المذبح المحوري . يقع بصرك على نور متوهج ، يحيط بالمذبح وتلحظ ظهور الكأس المعلقة في الفضاء . تقدم نحو النور ويبدو لك الآن ، كأنك تحتضنه . أثناء ذلك ، يتراءى لك الكأس وهي تتغير حجماً . تبدأ بالنمو التدريجي ، وينتشر حجمها إلى أن تحيط بك وتكتنفك . هكذا ، تجد نفسك مغموراً داخل الكأس ، لقد نمت كثيراً ، فاستطاعت الإحاطة بك كلياً . لقد أصبحت الآن في الوسط . إنك تعوم

في داخل الكأس ، أشبه بطفل قابع في الرحم ، لأطول مدة ممكنة .

إن تجربة القدح الأقدس ، تفي بحاجة وجدانك الواعي . أنت الآن جزء منه ، وهو جزء منك . لا يمكن أن تضمحل مثل هذه التجارب . إنها تخصك على الدوام . قدِّم الشكر والتسبيح على طريقتك الخاصة ثم انسحب من هذا المكان .. عندما تكون مستعداً ...

الفصل السابع
الإلهام ... لأجل التأمل الباطني

غالباً ما يصاب الوافدون بالجزع ، أثناء ممارسة التأمل الباطني ، ذلك لأنهم يفتقرون إلى المواضيع الملائمة للتأمل ويحصل مثل هذا الأمر مع الطلاب الذين يعملون بعيداً عن الجماعة أو الأستاذ . أحياناً ، يضطر الطالب إلى التخلي عن كل هذا العمل ، دفعة واحدة . إنه لأمر مؤسف حقاً . لا يجوز معالجة الموضوع بهذا الشكل . في الواقع ، يمكن العثور على أفكار ملائمة ، دون صعوبة فعلية . سوف تثبت لنا التجربة بأن التأمل الباطني ، لا يتطلب سلسلة من المواضيع . يمكن أن تصبح كل تجربة في الحياة جزءاً من التأمل الباطني ، إنما الطالب الجديد ، غالباً ما يشعر بالحاجة إلى ترسيخ مادة تأملية ملائمة ، قبل الممارسة المطلوبة إنها نية طيبة ، جديرة بالثناء . إن الإلهام الخاص بالتأمل الباطني محيط بنا ، في كل وقت ، في كل مكان وفي كل نمط . بمقدورك ممارسة التأمل الباطني مع فيض الحياة ، ولن تعاني أبداً من الفراغ .

الموسيقى والرقص كمصدر إلهام للتأمل الباطني

إن الموسيقى باعث جميل وبالغ التأثير ، إنها تعمل في عمق . لها القدرة على توليد الانفعال العاطفي ، إستعادة ذكريات منسية وإدخال المستمع في عالم باطني

مختلف كل الإختلاف . جاز القول بانَّ الموسيقى تتميز عن سائر الفنون بالنقطة التالية : إنها تملك قوة التأثير في الخلق المباشر للحالة النفسية المزاجية والمناخ . أنماط مختلفة من الموسيقى ، قادرة على خلق تأثيرات سيكولوجية مختلفة . إن الموسيقى الحربية تدفع بالجماعة نحو هدف مشترك ، أما الموسيقى الرومنسية ، فهي كفيلة برفع معنويات المستمع إليها وجعله يعيش في جو هادىء حالم .. غير أن موسيقى المطاعم ، فهي مخصصة لتلهية الناس وتشتيت أفكارهم . أمكن القول بأن اللحن الموسيقي ، قادر على التأثير في حالتنا السيكولوجية ؛ بهذا ، جاز اعتباره ينبوع الإلهام أثناء ممارسة التأمل الباطني .

كيف تتم عملية التأثير الموسيقي ؟... هذا سؤال محير ويبقى أمره لغزاً . إن التفاعل المعقد بين الطبقة الرنَّة ، الإيقاع وسرعة الأداء (Tempo) ، يخلق دفقاً من اللحن القادر على التأثير في النفس بصورة دينامية . لسنا مضطرين إلى فهم الطريقة الآلية للموسيقى ، كي نتمتع بها . إن الموسيقى أداة ناقلة لتحقيق الاستكمال الذاتي . إذا استعملناها كنقطة بؤرية ، تتحول التجربة إلى حالة من التحرر النفسي . ويمكن استعمالها في مجالات متعددة . جاز استخدامها لترسيخ الحالة الاسترخائية ، ويمكن أن تكون خير مساعد لك ، إذا جابهتك المصاعب ، عند تنفيذ تقنية الإسترخاء التدرجي . ويمكن استعمالها لخلق الجو المناسب والصور الصوتية التي تقودك إلى التأملات الإبصارية ، أو جاز أن تكون الحافز الكافي لتوليد التصور العفوي . وهي كذلك ، واسطة انتقال ، خلال تنفيذ تجربة الحالة الذهنية المتفوِّقة ، ويكون الاختيار شخصياً . جاز أن تكون موسيقى «الروك» أو عرقية الصفة أو كهربائية . ولكل نمط موسيقى ، تجربة تأملية خاصة .

هناك بعض الموسيقى التقليدية ، تجسِّد أصلاً ، المبادىء والتراكيب المخصصة لتغيير طبيعة الحالة الوجدانية . عادة ، تشكّل مثل هذه الموسيقى ، جزءاً من النظام الروحي والميراث الثقافي ، تملك الموسيقى الهندية بوجه خاص ، تاريخاً مقدساً طويلاً . كانت ترافق عادة الرقص الطقسي (العبادي) والحكايات الاسطورية . إنها تستعمل الأنماط التي تولد لدى المستمع ، حالة تأملية باطنية . ان

الديدنة واللحن المتواصل يشبهي (العبادي) والحكايات الاسطورية . إنها تستعمل الأنماط التي تولد لدى المستمع ، حالة تأملية باطنية . ان الدندنة واللحن المتواصل يشبهان طريقة «المانترا» في الإنشاد كذلك قرع الطبل ، له قدرة التأثير في تغيير الحالة المزاجية والحالة الوجدانية ، عبر إيقاع محدد ومعقد . بمقدورها التأثير مباشرة ، في الجهاز العصبي التلقائي ، مثل هذه الموسيقى الطقسية لها تأثير خاص في نفسية الإنسان . لذا ، قال الكاتب الياباني «زيمي» **Zeami** في الشعر في الثاني عشر : مثل هذه الموسيقى ، مخصصة لفتح أذن العقل . بوجه عام ، تستعمل الموسيقى المقدسة خلال ممارسة التأملات الباطنية الطقسية .

إن تأثير الموسيقى في نفسية الإنسان ، أمر واضح وفعّال . وكل نمط موسيقي يتمتع بقدرة تأثيرية مختلفة عن سواها ، هناك بعض المقطوعات الموسيقية التي تولّد حالةً باطنية خاصة ، أصبحت الآن الموسيقى العلاجية **Music Therapy** حقيقة ملموسة ، لقد أثبتت لنا مدى تأثير الموسيقى **المباشر** في الحالة المزاجية للإنسان . لقد تبين بأن «الكونسرتو كلارينت» لموزارت ، تُستعمل كموسيقى استرخائية . أما رباعية «بارتوك» الخامسة ، فتستعمل لإيقاظ مشاعر العنف الباطني ، التي يسري مفعولها عبر الإستبصار الذهني . وتُستعمل السمفونية الأولى لبراهم **Brahm** لتغذية الذات بالإنفعالات الباطنية ، بينما تملكٌ كونسرتو براندنبورغ رقم ٤ ، لباخ ، قدرة التأثير العقلاني والمنطقي على المنهجية الذهنية .

منية ، بينما تملك كونسرتو براندنبورغ رقم ٤ ، لباخ ، قدرة التأثير العقلاني والمنطقي على المنهجية الذهنية .

من ناحية ثانية ، يُعتبر الصوت اهتزازاً . ان التضافر التأليفي للأصوات ، يولِّد أنماطاً اهتزازية متنوعة ، في القرن الثامن عشر ، قام بتجربة خاصة بهذا الأمر ، شخص ألماني يدعى «أرنست شلادني» ، حيث وضع رملاً على اسطوانات معدنية ، واستطاع أن يبين النقطة التالية : **أن نوطات مختلفة للكمنجة ، تولِّد أنماطاً مختلفة** ، لقد اكتشف بأن القرص يطنُّ متجاوباً مع الكمنجة ، **فقط في أماكن** معيَّنة ، إذ يتحول الرمل إليها ، (والمعلوم أن هذه الأماكن عديمة المفعول من الناحية

الإهتزازية) . لقد تابع عمله «هانس جني» ، واستعمل أيضاً الأقراص المعدنية . هكذا اتضح له الأمر التالي : كلما ارتفعت طبقة صوتية ، تولّدت مجموعة حُولّية من الأنماط ، ويعبر كل نمط عن نفسه ، بطريقتين . في الطريقة الأولى : يتجمّع الرمل بصورة حسية ، في أماكن القرص العديمة المفعول ، ليشكل النمط الأول . في الطريقة الثانية : ان خلفية النمط التي تشكلت في الوسط ، تمثّل **البنية الاهتزازية الحية** . هنا يكمن التناقض الظاهري . ان الشيء الذي نراه ونعتبره حقيقة ملموسة ما هو إلا نتيجة ظهور نمط اهتزازي غير مرئي . سمّى «هانس» ميدانه هذا ، «سيماتيكس» Cymatics أي دراسة الصلة المتبادلة للأنماط الموجية مع المادة .

لقد طور تجاربه الاستكشافية لاحقاً ، فاخترع «تونوسكوب» أو «مقياس الجرس المرئي» ، وهو جهاز لترجمة الجرس بطبيق مرئي ، على الشاشة . فكان اختراعه هذا مدهشاً حقاً : عندما تصدر اهتزازات «المانترا» بصورة صحيحة يظهر على الشاشة شكل دائري مليء بأنماط هندسية مكونة من الدوائر والأشكال المثلثة . إذا كان الجرس الواحد ، قادراً على توليد نمط معقّد بهذا الشكل ، ذاك يعني ، بأن «**منظار التشاكيل والأنماط**» الناتج عن السمفونية ، سوف يكون حتماً ، مثال الروعة والجمال .

تجعلنا الموسيقى نستجيب لها ، عن طريق الحركة الحسية ، ربما خط في بالنا التصفيق ، التنقير على الأرض بالقدمين ، أو انتصبنا واقفين استجابة للمنشط الموسيقي . بهذا تكون الموسيقى غير مُنسقة وحرة تعبيرياً . بينما نجد نقيضاً لذلك ، في الرقص التقليدي القديم .. وهو رقص طقسي ، وما زال قائماً حتى يومنا الحاضر . يعتبر رقص الهيكل عملاً عبادياً ، تماماً مثل أية صلاة صامتة . لقد أفرغ الرقص في قالب مُختصر ، المواضيع الكبرى للخلق والصراع القائم بين قوى النور وقوى الظلام ، انه يجسد حقائق روحية عبر طبائع اسطورية وحكايات نموذجية . يُعتبر مثل هذا الرقص ، نمطاً تأملياً ، بحد ذاته . لقد تدرّب الراقصون لأجل هذا الهدف ، منذ نعومة الأظفار ، عادة يكون مثل هذا التدريب طويلاً ومجهداً ، ما زال مثل هذا التقليد حياً في «بالي» BAli ، حيث تبدأ الفتاة في التدرُّب وهي في عمرها السابع .

هل بإمكان أحد ، التنبؤ عن عمر هذا النوع من الرقص .. أي ، هل سيبقى لمدة طويلة ويستمر حياً ، تماماً كما كان في سابق عهده ؟ ما زلنا نجد رقصاً طقسياً في بعض أصقاع العالم ، عند أشخاص ما زالوا مرتبطين ارتباطاً وثيقاً بالماضي . انه جزء من احتفال موسمي . أحياناً ، يستعمل كتعبير عن انتصار ، وأحياناً أخرى يستعمل كتجسيد للمشاركة الجماعية . بمعنى أوضح ، انه الرقص أداة تعبير عن الاستكمال النفسي ، الفردي والجماعي . حاولت بعض الجماعات الحديثة ، استعادة جوهر الحركة المقدسة ، عند ممارسة الرقص كتعبير تأملي باطني . وكانت الدائرة قاعدة هذا الرقص الجماعي . كانت الخطوات بسيطة ، والايقاع بطيئاً . يدخل المشاركون إلى الحلقة ، كدخولهم إلى التأمل الباطني ... وقد تبدلت حالته الوجدانية . هاك الراقصون وقد وجدوا أنفسهم وهم يمارسون تجربة النمط الدائري ، ويسلكون دورة السنة الواحدة ، ويسيرون عبر الشارات البرجية ، مشاركين طريقة «المانـدالا» الكونية . لقد اهتمت جماعة بتطوير الرقصات التي تخص مصر القديمة ، معتمدةً على الرسوم الجدارية ، كدليل حسي وافٍ . شأن الرقص الهندي ، يرتكز هذا الفن المتطوِّر على الإشارات والحركات الطقسية وتهدف إلى سرد القصص التي تهتم بالتأثر المتبادل بين البشر والآلهة . ان الرقص هو الفعل التأملي ذو الأبعاد العميقة ، بالنسبة للراقصين والمشاهدينمعاً . جاز القول بأن رقصة «الدراويش التدويمية» The Whirling Deruishes هي من أشهر الرقصات التأملية في العالم . هنا يستعمل الرقص لاختبار الحالة الإرتقائية ، حينما يؤدي الراقص حركته التدويمية ، وهو يدوِّم مرتكزاً على محوره الشخصي ، ملتزماً الحركة المنحنية ، تماماً مثل الكوكب في الفضاء . ان الرقص هو صورة عن الخلق ، تعبير عن **الحياة الواحدة** ، عن الاتحاد الصوفي .

مثل هذا الرقص ، الذي يمارس كحالة تأملية باطنية ، عبر الحركة الحسية ، بمقدور كل واحد اكتشافه ، بصورة طبيعية . غالباً ما تؤدي مثل هذه الإنجازات التأملية إلى نمط صوفي تأملي جديد .

الشعر .. تأمل باطني

ان الشعر ينبوع غني ، في مجال التأمل الباطني . انه يضفي على نفسه ، تعبيراً تجريدياً وأفكاراً معنوية ، تتجاوز حدود المدارك العقلية . انها واسطة انتقال الوصف التصويري للحالة البشرية ، في كافة مظاهرها وأبعادها . يتمتع الشعر بالقدرة على الإفصاح عن التنوعات الدقيقة للمعنى ؛ وجاز أن يفقد هويته في وسط آخر . انه يعبّر عن الأفكار المستترة للبشرية ، الإشتياق الكوني العميق والتطلعات المشتركة . هنا يكمن فرح الكائن البشري بأسره ، الحب والحقد معاً ، يصفهما الشاعر ، ويجعلهما حقيقة ملموسة . هنا ، توجد كل أحداث الحياة ، تجارب الحياة اليومية ، التي نراها عبر منظار جديد . ان الشاعر هو على الدوام مراقب البشرية ، ذو النظرة الثاقبة ، يعتمد على حدسه وقادرٌ على تجسيد الأفكار والمشاعر غير المحكية . جاز القول بأن الشاعر هو روح العصر التي تتجدد أبداً ، كلما اكتشف العصر تعبيرهاالخاص ، نكتشف في الشعر ، أفكارنا المستترة ، أفراحنا وأحزاننا ، قوتنا وضعفنا . تتكشف حالتنا البشرية ، هذه الحالة التي نجعلها موضوع تأملنا الباطني . يخاطبنا الشعر مباشرة ، بواسطة الصورة ، الإستعارة أو الرمز . لا يعلّمنا من خلال التوصية والتوجيه ، بل عبر الإدراك والاستكمال النفسي . تخطر في باله حالة مزاجية ، يؤيد شعوراً ويثير استجابة باطنية .

جاز أن يكون الشعر ، موصل الإنبساط والدراية الشعورية . يكمن عمق الشعر في مكان ما ، وراء الكلمات . **الكلمات تنقل المعنى فقط ، ليست المعنى بحد ذاته** .

بهذا ، يعتبر الشعر الينبوع الغني بالنسبة للتفكير التأملي . صورة واحدة ، كفيلة بتزويدنا بمادة لزمن طويل ، بمقدور قصيدة كاملة ، تزويدنا بأفكار لعدة شهور من التأمل الباطني . يجدر القول بأننا لا نبحث من خلال الشعر ، عن التقييم الفكري .

غالباً ما يتبيَّن لنا بأننا قادرون على التكيُّف مع المشاعر والتجارب التي تثيرها قصيدة معيَّنة . إننا قادرون على مشاركة لحظة الذهول أو الاستكمال الباطني ، مع القصيدة ومع الشاعر . ان الشعر هي تجربة شخصية جداً . ما يقوله شخص بمقدار مجلَّد ، يبدو تافهاً بالنسبة لشخص آخر . يتميز بعض الشعراء بالرؤية الصوفية ومثل هؤلاء الشعراء ، يملكون في داخلهم ، كنزاً ثميناً .. بدون شك . على الطالب أن يكتشف الشاعر (أو القصيدة) الذي يملك القدرة على مخاطبته بصورة مباشرة .

الطبيعة ... مصدر إلهام للتأمل الباطني

تمدّ الطبيعة الإنسان بإلهام متنوع وغني بشكل مدهش .. أي الإلهام الخاص بالتأمل الباطني . ان كنوزها متيسِّرة لكل شخص قادر على اكتشافها . كان الجمال الرائع للعالم الطبيعي ، مصدر إلهام للشعراء ، الرسامين ، الموسيقيين والفنانين في كل نوع ، إنطلاقاً من رسامي الكهف حتى الفنانين المعاصرين . ليس من الضروري أن نكون من كبار الفنانين ، حتى نقدِّر الطبيعة . كل واحد منا ، هو فنان ، على طريقته الخاصة . غالباً ما نتعرف فنياً ، بصورة لا واعية . جاز أن يظهر التعبير الفني من خلال الثياب التي نرتديها ، أو الطعام الذي نتناوله ، أو الألوان التي نختارها .. كل هذه الأشياء تجسِّد علاقتنا الشخصية مع الكون الطبيعي . يجعل التأمل الباطني من هذه الصلة ، حالة وجدانية واعية .

عندما نعتبر الأشياء هبة وحسب ، يتعذر علينا رؤيتها .. على الإطلاق . تبدو لنا كأنها غير موجودة . هذا يعني ، بأنها لم تعد قادرة على التأثير في حياتنا . عندما نكون عاجزين عن إدراك وجدانياً عملية تغيير وجه الطبيعة ، تصبح الحياة رمادية ، ومداركنا الحسية مغمِّة ، فاترة ويصبح عقتنا مصمَّتاً[1] في يومنا الحاضر ، حوَّل التبطُّح الحصري والعيش الصناعي ، الإنسان ، إلى شخص منعزل عن بيئة الطبيعة . ان الولد الذي ينشأ في قلب المدينة ، يملك تجربة بسيطة عن الفضاء الريفي

الفسيح أو التلال المتموِّجة .

بالنسبة للحياة الحضرية ، أصبحت الحاجة إلى الاحتكاك بالطبيعة ، أمراً ملحاً ويستوجب عناية عاجلة .

تملك الأشياء البسيطة الطبيعية ، شأن النباتات ، الأصداف والحصى.... تأثيرات عميقة ، عندما تُستخدم في التأمل الباطني . جاز أن تكون أدوات ناقلة ، لتحقيق انجازات متكاملة ، في صدر حياتنا الخاصة والعلاقة الغيرية الشاملة . ان التقاليد الباطنية (انيروتيريك) الشرقية والغربية ، على حد سواء ... تعتبر حتى الأشياء غير العضوية ، حيَّة وتملك حالة وجدانية واعية . لا يمكن إدراك مثل هذا التصور الذهني إلا من خلال التجربة . ان اعتبار النبات أو الشجرة كائناً حياً . أمر بدهي .. ولكن ما رأيك بالحجر أو الكوكب المتباعد ؟ .

ليس من باب الصدفة ، عندما يرتكز نظام التأمل الباطني على عناصر الطبيعية : التراب ، الهواء ، النار ، والماء .. كمواضيع تمهيدية . ونجد ذلك في نص بوذي : «فيزوديماغا» وما يزال هذا النظام منتشراً بشكل ملحوظ ، في الوقت الحاضر . ان السبب واضح كل الوضوح ، هنا ، نجد مجمَّع بناء ، وقد ألفناه فعلاً .. وأصبحت المادة ملموسة ومتيسرة . أصبحت العناصر جزءاً من تجربتنا اليومية . وبحكم تعاملنا معها ، سوف تتغيَّر صلتنا بهم ، وتصبح أكثر وعياً . بهذا ، تجعلنا الدراية الشعورية ، مدركين وجدانياً وفكرياً لهذا التأثير الناتج عن أفعالنا ، الفردية والجماعية .. معاً .. أي التأثير في العالم الطبيعي الذي نعيش ضمن إطاره . وتبين لنا الأمر التالي : إذا أحدثنا خللاً في الميزان الدقيق ، الخاص بالعناصر ، جعلنا الإنسجام الكلي متصدِّعاً . إن إعادة التوازن ، ليس أمراً سهلاً .

ان العمل المرتكز على العناصر تلك ، يجلب حسّ التوحيد . بهذا ، نصبح قادرين على إدراك العالم المتناهي الصغر (دون الذرة في الحجم) ، عبر عين العقل ، ونصبح واعين لهذه الحقيقة الغريبة العجيبة والمدهشة حقاً .

بالنسبة لعين العقل ، تبدو كل الأشياء ممكنة الحدوث

عندما نبلغ حالة التيقظ الوجداني ، بالنسبة لحضور الطبيعة الحيّ ، المحيطة بنا ، يتبدل سلوكنا وأعمالنا في حياتنا اليومية . بهذا ، نتعامل مع هذا الحضور الحي ، باحترام وعناية وجدانية . ان الطبيعة مهددة في أيامنا الحاضرة ، بطرائق مختلفة .. لا بد لنا من الأخذ بعين الاعتبار الواقع التالي : يوجد توصيل طبيعي بين جميع عناصر الحياة .. مما يتوجب علينا الاهتمام بهذا الواقع والاعتناء به كل العناية ؛ وإذا حاولنا هدم إنعام الطبيعة علينا ، هذا يعني بأننا ندمّر أنفسنا .

يجب الإحتفاظ بالتوازن بين جميع عناصر الطبيعة . هذا أمر حياتي . ويجدر القول بأن الشعوب التي يرتبط مصيرها بخيرات الأرض ، شأن هنود أميركا ، تهتم كل الاهتمام بمبدأ التوازن بين الطبيعة والإنسان . وأصبح هذا المبدأ ، الحكمة السائدة في عاداتهم واحتفالاتهم القبلية . ولكن تميزت علاقة الإنسان الصناعي بالطبيعة ، بالإغفال والإستهانة . إننا نقطف ثمار هذا الموقف السلبي ، عبر هذا التلوث الشامل المريع .. على اختلاف أشكاله . ونذكر على سبيل المثال الأعمال المفسدة التالية : تخريب البحيرات واجتياحها . تجريد التلال من الأشجار ... مثل هذه التصرفات التخريبية ، دفعت بالإنسان العاقل إلى إعادة التوازن بين الكائنات والطبيعة . لقد انبثقت حالياً مواقف جديدة بشكل «**ايكولوجي**» (أي يتعلق بعلم البيئة والمعيشة فيها) ، ومرتبطة بالحركات البيئية . هكذا ، سوف يتوقف الإنسان عن قتل عدة ملايين من الجواميس البرية ، بمدة عشر سنوات ، وقد تم هذا القتل الجماعي تحت شعار الرياضة البدنية ! في الواقع ، إننا نشعر بالندم لهذه الأعمال الوحشية السالفة ، ونود لو نحافظ على «الدودو» كما نفعل الآن بشأن الحيتان . يتوجب علينا التفكير جدياً حول موضوع الإنقراض الذي سبّبه الإنسان قديماً لأنواع وافرة من الحيوانات .. وقد تم ذلك استناداً إلى مبدأ علاقة المفترس والمفترس . وجب أن يكون التعامل مع الطبيعة ، وجداني الصفة ، واعياً مسؤولاً .. بالأخص فيما يتعلق بالاجتياح والتخريب .. وجب أن يكون مثل هذا العمل ضرباً من الماضي .

لقد فقد المقيم الحضري ، في القرن العشرين ، امكانية الاتصال بالدورات الطبيعية للتبدّل الموسمي . تمر الفصول ، مرور الكرام ، كأنها أحداث خارجية . بتنا

لا نشعر باننا جزء من هذا الدفق السنوي . جرت العادة ، في الماضي ، الاحتفاء بالتغيير الموسمي ، بالاحتفالات الشعبية والضحك والإنبساط والطرب . وهناك بعض الشعوب ما تزال تحتفلا بهذا التغيير الموسمي ، في بعض الأماكن من هذا الكون . عندما نهتم بأحوال الفصول ، نصبح قادرين على إدراك وجدانياً الحقيقة الحسية الموجودة خارج الذات . يمكن التعرف على هذه الدورات الطبيعية ، عن طريق الاختبار المشترك مع الآخرين هكذا ، نبدأ باكتشاف التوجه الشخصي ، في حياتنا الخاصة ، فندرك في الوقت المناسب للزرع ، ونعرف متى نجمع المحصول ومتى نصمت وننتظر قدوم الزرع الجديد . نصبح أكثر إدراكاً عند تغيير وجه الطبيعة ، عبر السنة الواحدة ؛ ونصبح أكثر وعياً بالنسبة لدورات الطبيعة .

جاز اكتشاف الأشياء الكثيرة المتعلقة بحياتنا الخاصة ، عبر التأمل الناشط ، المرتكز على حالات التواتر الدوري والأنماط الموجودة في الطبيعة . سوف نكتشب الأشياء الكثيرة من التواتر الدوري للموت والبعث ، الذي نشاهده في الطبيعة . نحن جزء من الطبيعة ، عندما نفقد امكانية الإتصال بجزء من النمط ، نعرّض أنفسنا للخطر الشديد ، بحيث يصبح كل واحد منا ، عاجزاً عن الإتصال بذاته . بمقدور أنماط الطبيعة تقديم النقاط البؤرية الصالحة للتأمل الباطني . جاز استعمال التعاقب الموسمي ، دورة القمر أو حتى تغيير وجه السماوات ، لنشر الدراية الشعورية الخاصة بالحقيقة العظمى المرتبطة بالكون المخلوق ، الذي يحيط بنَا .

كان أجدادنا الأقدمون يسمّون الطبيعة : «الأرض الأم» ، واهبة عطايا الحياة ، الكرم والنعمة . ونتجت عن هذا الإيمان ، استجابة جليلة ومحبوبة . لقد فقدنا حالياً القسم الأكبر من هذا الإعتماد . لقد نسي الرجل الصناعي هذا الإعتماد المتبادل ، المتعلق بجميع أنماط الحياة . مثل هذا النسيان ، يشكّل إساءة فادحة بالنسبة لمصلحتنا الشخصية . ان التأمل المركَّز على الطبيعة بوصفها «الأم العظمى» ، لهو أمر مفيد كل الإفادة . هناك أشياء كثيرة ، يملك اكتشافها من خلال هذا التأمل ، وسوف يتبين لنا ، بأننا لا نختلف كثيراً عن أجدادنا الأقدمين ... على كل حال .

ما زال هنود أميركا والسكان الأصليون ، يحتفظون بهذه الصلة البريئة المطيعة ، بالأرض الأم . تتقيَّد تعاليمهم التقليدية بقُدسية التربة وبالعلاقة المتبادلة بين الشعب والطبيعة . ظلت المعرفة القبلية والحكمة قائمتين ضمن إطار العادات ، التي تنقل إلى الآخرين عبر الاحتفال الطقسي والممارسة الروحية . هكذا ، تعتبر بعض المناطق من التربة ، مقدسة ، إذ في هذه الأماكن ، يرحب الشعب بقدوم الجوهر الحي للأرض وتقام حفلات الإمتنان والشكر . هل بإمكاننا الإستفادة من هذه العادات الطقسية الحميدة ، أم أصبحت الفجوة عميقة فعلاً بين الأرض والمدينة ... بحيث بات اجتياز هذا الشرم ، أمراً مستحيلاً ؟

كل احتياجاتنا المادية ، موجودة فعلاً ، في «السوبر ماركت» ، ولكن ، في نهاية المطاف ، كل ما نأكله نلبسه ، نستعمله ونتمتع به ، ما هو إلا من مشتقات الطبيعة . ربما ، خطر في بالنا ، بأننا أصبحنا فعلاً مستقلين عن الطبيعة ، ولكن مثل هذا الاعتقاد ، هو الجنون بعينه ، ما دمنا نخضع لهذا الانفعال الاسطوري الواهم ، ونتقيَّد به .

إياك والتردد في استخدام الكون الطبيعي ، كمصدر إلهام لتأملك الباطني . سوف تنال المكافأة الوافية ، مراراً وتكراراً .

الرموز .. مصدر إلهام في التأمل الباطني

ان الرمز هو الشيء الذي يوصل طائفة من المعاني التي تستبق التعبير الحرفي للغرض . عادة ، يكتسب الغرض المعاني المرتبطة بصفاتها ووظائفها المشتركة . على سبيل المثال ، نذكر غرضاً يومياً ، كالطاولة .. جاز أن ترمز إلى أشخاص وهم يجتمعون بسلام حولها . إذا كانت الطاولة مستديرة ، خطرت في بالنا سلسلة جديدة من المعاني . بعض الرموز متفق عليها عالمياً . بكلمات أخرى ، جاز أن يوحي الرمي نفسه ، الاستجابة نفسها لشعب معين ، بغض النظر عن خلفيته الثقافية . إن

الشمس مثلاً ، ترمز إلى وجود أفكار مرتبطة بقلب الحياة ، أما القمر فيرمز إلى وجود تيارات مستترة وملغزة ، الكامنة داخل حياتنا بالذات ، مثل هذا التخاطر الذهني ناجم عن طباع ومهمات الشمس والقمر على حد سواء . بعض الرموز تحمل إلينا المعاني نفسها ، التي تقيَّد بها أجدادنا الأقدمون ، منذ عدة قرون . مثل هذه الأشياء ، لا تتغيَّر . تحيا اللغة الباطنية للرمز ، وجودنا نحن . إنها تملك قدرة خلاّقة ، لانتزاع استجابة من أنفسنا . وتكمن قدرته في النقطة التالية : إنها تخاطب مباشرة الحدس ، بحيث تنقل إلينا النمط الفوري ، الذي تعجز الكلمات عن تجسيدها لوحدها . إن الحقائق الروحية التي تتجاوز حدود الكلمة الطبقية ، قادرة أخيراً على اكتساب التعبير الملائم ، ضمن هذه الرموز . عادة ، يعبَّر عن الحقائق الروحية ، استناداً إلى نمط رمزي . كل تقليد روحي ، يمتص الصور والرموز التي تلائم بشكل أفضل التعاليم الباطنية . هكذا تصبح الأدوات الناقلة الخاصة بالحقائق السامية . للأسف ، غالباً ما نجهل حقيقة مغزاها . مثلاً ، كان المصريون القدامى ، لا يعبدون الكائنات المؤلفة من الجزء البشري والجزء الحيواني . وكان أهل «الكريت» لا يعبدون الثور بالطريقة الطبقية . مع أنهم كانوا يعبدون صورة الثور . كان الثور يرمز إلى بعض الحقائق الروحية وكان يقوم بمهمة الواسطة بالنسبة للدراية المتفطنة الروحية .

عندما لا نستطيع اعتبار الرمز كواسطة روحية ، نقترف حتماً أذية بحق أجدادنا والأشخاص الآخرين المؤمنين بمثل هذه الرموز . وإذا تملكنا شعور الإحتقار بأنماط رمزية لتعبير روحي آخر ، هذا يعني بأننا نرتكب إثم الشعور بالطمأنينة والإعتداد بالنفس .

من الواضح بأن الصور الرمزية مهمة ومجدية كمواضيع تأملية . تخاطب الرموز مباشرة العقل الوجداني وتوقظ الحالة الوجدانية بطريقة مؤثرة جداً . عندما يستعمل الرمز كنقطة بؤرية للتأمل الباطني ، يفسح المجال للعقل كي يسرح ويتجول بحرية ويقوم بعمليات التخاطر والترابط مع رموز أخرى . بهذا ، ان التأمل مرتبط بالنمط الرمزي الذي نعتبره النقطة البؤرية ، أثناء الممارسة التأملية . مثلاً : إذا

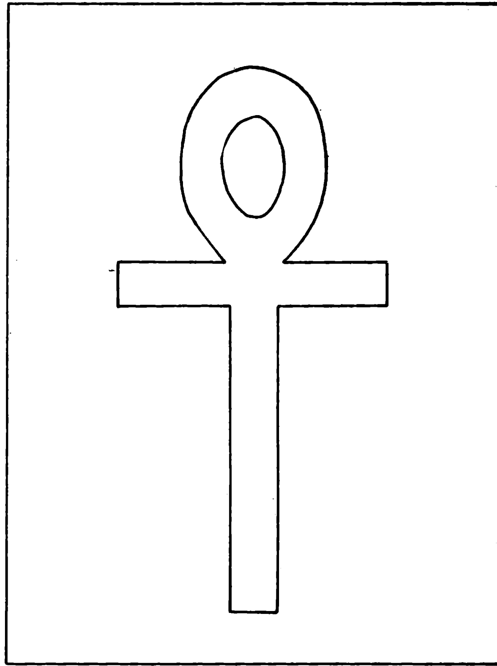


Figure 7 The Ankh — Key of Life

استعملنا الدائرة كنمط رمزي لا بد من التفكير العفوي **بالفيض الدائري للحياة** ، الحلقة الأبدية للدورات الموسمية ، ودولاب الحياة حتى . وكلما تعمقنا في التأمل الباطني ، كلما تجلت لنا أفكار أعمق وأدق . يملك الرمز القدرة على افساح المجال بصورة فورية ، للإتصال بالصور الذهنية التي تعبِّر عن حقائق عالمية . يصلح الرمز كنمط اختزالي . إنه يعمل تقريباً . كشفرة . وإذا استخدمنا المفتاح الملائم ، تدفق كمية هائلة من المعطيات الإستدلالية . هناك أنماط أخرى ، قابلة للإستعانة بها كوسائل إنجازية بصيرية . يمكن استخدام المربع أو المثلث كنقطة بؤرية ، للتأمل الباطني . ان الأشكال الهندسية ، مثل المكعب ، الشكل المجسَّم ذي العشرين

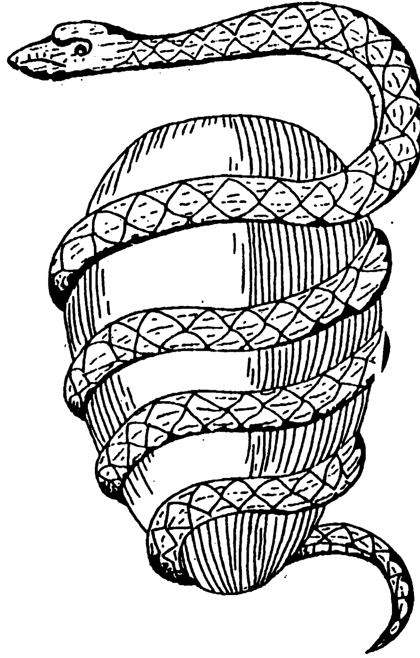
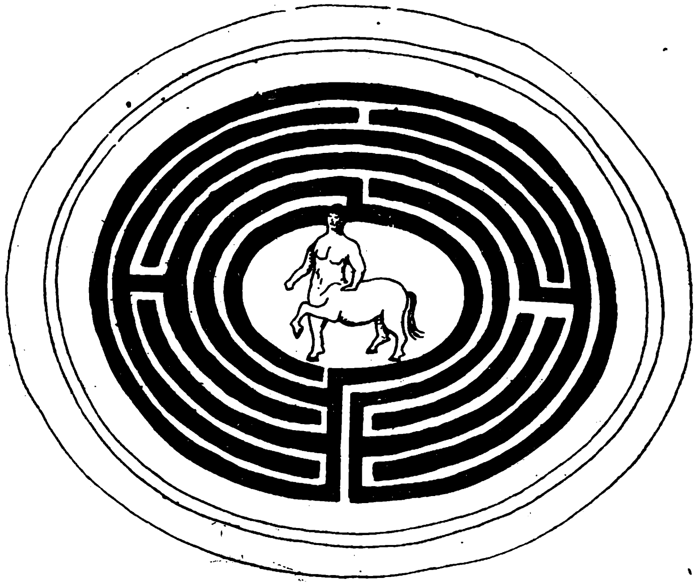


Figure 8 The Serpent of Wisdom

وجهاً ، رباعي الوجوه ، مثمّن الوجوه والمجسَّم ذي الإثني عشر سطحاً .. جاز أن تؤدي بنا هذه الأشكال إلى استبصار مدهش ، بحيث يوصلنا إلى تدفق رمزي خاص بالعقل الوجداني . لا يقدر كل شخص على اكتشاف الجوانب الرمزية المجدية ، ضمن هذه الأشكال الهندسية التي تفرض حواجز ، بحيث يصعب على الشخص العادي ، تجاوزها . جاز اعتبار الرياضيات تجسيداً رمزياً للقوانين العالمية . انه نظام كامل بحد ذاته .

لن يحصل هناك أي عجز ، للعثور على رموز ملائمة ، بالنسبة للتأمل الباطني ، إنها ترافقنا طيلة الوقت ، بشكل أنماط ، هي في غاية الوفرة والتنوع . إنها



لغة عالمية لكل نظام روحي . ان التأمل الباطني المرتكز على رمز روحي ، ينقلنا إلى باطن ذلك النظام . وجاز أن يفسح لنا المجال كي نخترق أنظمة أخرى ، ذات الرموز المهمة . ينتمي الصليب المصري القديم إلى ثقافة سالفة وقد اندثرت منذ زمن طويل ، لكنه ما يزال ينطوي على رمز حياتي ، حيث يحتوي على شيء جدير للتعلم . تبرز فلسفة «تاو» Tao الحالة المتناقضة بين قوى الخير والشر : يين ويانغ .

أما الحية فلها قصة طويلة ، كرمز تقليدي . نجدها في المفهوم النصراني ، حيث تعتبر رمزاً للشر الشيطاني . بينما يعتبرها البعض الآخر . «**حية الحكمة**» .

في هذا الصدد ، جاز أن يكون التأمل الباطني مثمراً . هناك رمز قديم آخر ، ويمثّل المتيهة . (انظر شكل ٩) . لا غرو ان كانت هذه المتيهة ، حسية الشكل ، وقد

شيدت قديماً ، لممارسة الاحتفالات الروحية واستناداً إلى نظام طقوسي ، بمقدور التأمل الباطني نقلنا إلى محور المتيهة ، ثم يساعدنا للعثور على المخرج ، مرة أخرى ، كذلك يعتبر القصر رمزاً قديماً للذات . لديه صفة مشتركة مع المتيهة ، إذ يتوجب علينا اكتشاف كل جزء منه ، وعلينا اختبار وجدانياً حجراته المختلفة . توجد الرموز العديدة التي تظهر عبر التقاليد الروحية .. يجب أخذها جميعاً ، بعين الاعتبار . انها كفيلة بتقديم انجازات تأملية وافرة ، في هذا المجال .

ينتج كل نظام ، روحي تقليدي ، أنماطه الرمزية الخاصة ، التي تشمل مظاهره الجوهرية ، ان التأمل البشري المرتكز على الرمز ، يؤهل الفرد لإدراك مفتاح المبادىء التعليمية ، غالباً ما تملك الرموز الخاصة ، قوة تحولية فائقة مع ذلك ، ليست منتشرة كثيراً . انها تخص بعض التقاليد التي تقدم لطلابها ، كمفاتيح لحالات التيقظ الباطنية .

بمقدور الشخص الذي يمارس التأمل بمعزل عن الجماعة الانتمائية ، اتخاذ الرمز العالمي من الماضي واستخدامه كنقطة بؤرية لمدة محددة من الزمن . حاول استعمال الرمز الذي لم يستخدم قبلاً ، بطريقة سالبة . (مثلاً الصليب المعقوف وهو رمز روحي قديم وقد استعمله الريخ الثالث بطريقة سالبة) . جاز اعتبار مثل هذه الممارسة ، منهجية مجدية حقاً . وبما اكتشفنا النقطة التالية : لم يكن أجدادنا الأقدمون ، مختلفين كثيراً عنا ، فيما يتعلق بتطلعاتهم الروحية ومعارفهم . عندما ندرك وجدانياً حقيقة المتيهة الشجرة المقدسة ، الحية أو القصر ، كرموز روحية قديمة ، هذا يعني بأننا بدأنا ندرك حالة التيقظ الكامنة في القدرة الباطنية الخاصة بالأنماط الرمزية عندما نختبرها كحالات روحية داخلية ، هذا يعني بأننا نستخدم الرمز في تشكله المطلوب ، كواسطة انتقال إلى الحقيقة الروحية . هناك كنز حقيقي من الرموز ، بانتظار الطالب المتفطن ، وكل رمز هو أصلاً ، مدخل فعلي إلى الحياة الباطنية

من منشوراتنا

ـــ تعرف على شخصيتك ، هـ . ج . ايسنك وغلن ولسون ، ترجمة أندريه كاتب .

ـــ قراءة الكف ـــ الشخصية الانسانية كما ترى في العلاقة بين الكف والدماغ ، الكونت لويس هامون ، ترجمة لورانس عكة .

ـــ أسرار الوجه ـــ الطريقة الصينية لقراءة الوجوه ، ليلان يونغ ، ترجمة أندريه كاتب .

ـــ التنويم المغناطيسي الذاتي ـــ الايحاء الذاتي العلمي وسيلة لتحقيق كمال القدرة الداخلية الكامنة ، وليام أوسبي ، ترجمة أندريه كاتب .

ـــ كيف تعيش سعيدا ؟ دليل عملي للصحة والسعادة ، لويس بروتو ، ترجمة د. اديب خضور .

ـــ من أي لون أنت ؟ معرفة اللون وممارسة اليوغا تحدثان تحوّلا في حياتك وتوجيها جديدا لجسدك وعقلك ، أني ويلسون وليلا بيك ، ترجمة أندريه كاتب

ـــ إختبر ذكاءك ، هـ . ج . ايسنك ، تعريب آندريه كاتب .

ـــ قاموس تفسير الأحلام ، نيريز دي ، ترجمة د . أديب خضور .

ـــ كيف نكسب الأصدقاء ؟ سبل النجاح في التعامل مع الآخرين والاستمتاع بحياة اجتماعية غنية ، س . هـ . تيار ، ترجمة صالح محمد .

ـــ التغلب على الفأفأة (التلعثم) ـــ أسباب الفأفأة ووسائل التخلص منها ، ماكدونالد لا دل ، ترجمة توفيق الأسدي .

ـــ مفاتيح الأبراج ـــ تقنيات الاستفادة من العلاقات الخفية بين فضاء الأفلاك والقوى الباطنية للذات ، ج . هـ . بريننان ، ترجمة فارس ضاهر .

ـــ مشاكل الأطفال ـــ سبل فهمها والمساعدة على معالجتها من قبل الأهل والمعلمين ، بيني جاكيوز ، ترجمة د . أديب خضور .

ـــ التصور المبدع ـــ كيفية استخدام التخيُّل والتصوُّر المبدع لتحقيق الذات ، نعومي همفري ، ترجمة د . أديب خضور

ـــ التأمُّل الباطني ـــ تقنيات استخدام التأمُّل الباطني كقوة فعالة لتحقيق الذات ، نعومي همفري ، ترجمة فارس ضاهر .

ـــ كيف تقرأ شخصا كأنه كتاب ؟ دليل مدهش للاتصال غير اللفظي أو للغة الجسد ينفذ الى أعماق معاني الاشارات اللاواعية ، جيرار نييرنبرغ و هنري كاليرو ، ترجمة د . أديب خضور .

ـــ التفكير المغناطيسي ، أورسولا مارخام ، ترجمة د . أديب خضور .

ـــ كيف تنمِّي طاقاتك الروحيَّة وما فوق الحسيَّة ؟ زاك مارتن ، ترجمة توفيق الأسدي .

ـــ جاسوس تاتشر ـــ صائد صائد الجواسيس ، وليم رشتون ، ترجمة د . أديب خضور .

ـــ حرب المعلومات بين العرب وإسرائيل ، يوسف أبو بكر ونبيل سالم

ـــ المتواطئون مع هتلر ـــ جبهة سرية ضد الجبهة الثانية ، ليف

بيزننسكي ، ترجمة زياد الملا .
ـ إدارة المبيعات من الألف الى الياء ـ كيف تحقق نتائج جيدة ومستمرة في المبيعات ؟ جون فينتون ، ترجمة د . أديب خضور
ـ وجهتا نظر حول التقلبات في أسعار النفط ، ي . خارتوكوف و إ . باشماكوف ، ترجمة ن . موسى .
ـ الصهيونية .. التخرصات والوقائع ، يوري أندرييف ، ترجمة فايزة العلوش .
ـ الحكاية الخرافية في ضفّتي الأردن ، د . غسان الحسن .
ـ أبطال الاغريق ـ أساطير يونانية ، فيرا سميرنوفا ، ترجمة عدنان جاموس .
ـ الحركات السرّانية : تعاليمها وأساليب عملها ، ديون فورتيونز ، ترجمة أندريه كاتب .
ـ الكتاب المقدّس والمكتشفات الآثارية الحديثه ، أثيلين كينيون ، ترجمة د . شوقي شعث وسليم زيد .
ـ أقدم الصفحات في تاريخ البشرية ، ف . أ . رانوف ، ترجمة عاطف أبو جمرة .
ـ إمبراطورية الخزر ـ القبيلة الثالثة عشرة ، آرثر كوستلر .
ـ جذور القضية الفلسطينية ، د . أميل توما .
ـ رحلة الى بابل القديمة ، ايفلين كلينكل براندت ، ترجمة د زهدي الداوودي .

ـ اللغة العبرية وآدابها ، د . محمد التونجي .
ـ موسيقى في الليل ـ العقائد والأفعال ، ألدوس هكسلي .

ـ كتاب العائلة الطبي ، د . ديفيد كيليت كاردينغ ، ترجمة د أشرف طوموق .
ـ طب المنعكسات المعاصر ، دورين بيلي ، ترجمة د . أديب خضور .
ـ دليل الرسم والتصوير ، اليزابيث أندروز ، ترجمة د . أديب خضور .
ـ حفلات وألعاب الأطفال ـ كتاب شامل يتناول حفلات الاطفال وألعابهم في المنزل والمدرسة ، جويس نيكلسون ، ترجمة وفيق كريشات .
ـ صناعة الأقنعة الورقية ـ كتاب كامل مزود بالرسوم التوضيحية ، ميشيل غرايتر ، ترجمة د . أديب خضور .
ـ الاصلاحات المنزلية من الألف الى الياء ، هارولد واليزابيث كنغ ، ترجمة د . أديب خضور
ـ مبادىء القانون الدولي العام في الحرب والسلم ، د . إحسان الهندي .
ـ ضوابط العقود في الفقه الاسلامي ، د . عبد الحميد البعلي .
ـ ملاحظات حول السينما الصهيونية ، د . عز الدين المناصرة .
ـ المرأة في القرآن والسنة ، محمد عزة دروزة .
ـ التجديد الفكري للتراث الاسلامي ، د . حامد ربيع .
ـ الأعمال الكاملة للشاعر الشهيد عبد الرحيم محمود ـ القصائد والمقالات ، تحقيق : د . عز الدين المناصرة .
ـ في رحاب الخنساء ، فتحي الكواملة .

ـ عباد الشمس ، سحر خليفة

ـ أطفال آخر الزمن ، عزيز نيسن

ـ هابيل ، محمد ديب

ـ المسرح المدرسي ، د . فيصل المقدادي

ـ سداسية الأيام الستة والوقائع الغريبة في اختفاء سعيد أبي النحس المتشائل ، أميل حبيبي

ـ الفيزياء المعاصرة وفلسفتها ، د . غايز فوق العادة

ـ مدارس اللسانيات ، جوفري سامبسون ، ترجمة محمد جديد .

ـ ارتفاع ضغط الدم ، ترجمة د . أشرف طوموق .

ـ جذور الأغنية اليمنية في أعماق الخليج ـ طبعة مزيدة منقحة مزودة بالنوطات الموسيقية ، للدكتور نزار غانم وخالد القاسمي .

المحتويات

مكتبة علم النفس المبسّط ـ ١٤

Meditation

The Inner Way

How to use meditation as a powerful force for self improvement

Naomi Humphrey

التأمل الباطني

التأمل الباطني قوة كانت وراء العبقريات العظيمة التي أدت أدواراً بارزة في تاريخ البشرية ، كما كانت قوة ألهمت الأدباء والعباقرة أفكاراً مبدعة . وفي هذا الكتاب يتناول نعومي همفري التأمل الباطني كتقنية يمكن أن تساعد كل إنسان على تحقيق ذاته وتحسين إمكاناتها .

الكتاب التالي في هذه السلسلة :

التغلب على الإدمان

دار الجليل للطباعة والنشر
دمشق ـ ص.ب - ٤٦٤٨
هاتف ٤١٥٠٨٩